

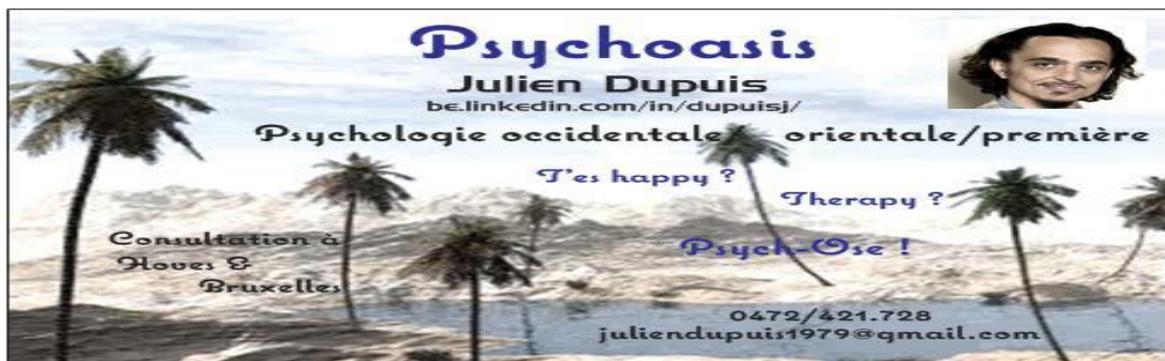
Support pédagogique de la formation

Gérer son stress en milieu professionnel :

Une initiation pratique à la méditation pleine conscience

Nom du formateur : DUPUIS Julien

Organisme de la formation :



**41, Rue Ernest Gossart, 1180 Bruxelles//64-68, Bld Charlemagne, 1000 Bruxelles
11, La Clergerie, 7830 Hoves**

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

Table des matières

<i>Objectifs</i> _____	3
<i>Présentation</i> _____	3
<i>Présentation succincte</i> _____	3
<i>Contenus spécifiques par rapport à chacun des objectifs</i> _____	4
<i>Quelques références bibliographiques/théoriques :</i> _____	6
<i>Sites internet</i> _____	7
<i>Déroulement de la formation</i> _____	7
<i>Déroulement général (méthodologie)</i> _____	7
<i>Déroulement spécifique (programme)</i> _____	8
<i>Acquis des participants à l'issue de la formation & manière et moyens d'observer que les participants ont engrangé ces acquis</i> _____	11
<i>Remarque particulière aux participants</i> _____	12
<i>Matériel spécifique éventuel</i> _____	12
<i>Echelle d'auto-évaluation des stressseurs et du stress (Cunqi, 1997)</i> _____	13
<i>Dépouillement des échelles d'évaluation des stressseurs et du stress</i> _____	16

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

Objectifs

Clarifier sa fonction, son rôle, le contour et les limites de celle-ci.

Identifier et analyser les facteurs qui rendent une situation stressante pour soi.

Découvrir et s'approprier différentes pistes pour prévenir le mauvais stress, notamment apprendre à trouver un équilibre entre raison et émotion; apprendre à garder ses distances sans perdre son empathie; développer des attitudes favorisant l'assertivité.

Présentation

Comment (di-)gérer son stress ? Garder l'équilibre entre le don de soi et la préservation de sa personne est souvent entreprise malaisée pouvant amener jusqu'à l'épuisement voire la perte du goût d'enseigner/éduquer et même parfois la maladie. La piste psychocorporelle de la méditation sera privilégiée avec certains exercices de base afin de mieux se rendre compte concrètement comment valoriser une telle hygiène émotionnelle permettant de répondre de manière plus créative à la situation ici présente plutôt que réactive. On ne se défendrait alors plus autant automatiquement avec ses propres a priori et réflexes comportementaux participant bien souvent involontairement à l'amplification des tensions. Cette attitude contemplative pourrait nous amener assez naturellement à flairer avec plus de justesse la limite des responsabilités qu'engagent sa fonction et son rôle dans le respect de sa personne en étant davantage en contact avec ses propres besoins non plus seulement de manière raisonnable mais par l'émotion sous-jacente et son ressenti corporel.

Présentation succincte

Comment (di-)gérer le stress par l'approche « méditative » afin de prendre une meilleure mesure de ses responsabilités et faciliter sa résilience face aux épreuves ?!

Contenus spécifiques par rapport à chacun des objectifs

Comment (di-)gérer son stress ?

Garder l'équilibre entre le don de soi et la préservation de sa personne est souvent entreprise mal-aisée pouvant en cas de crise amener jusqu'à l'épuisement voire la perte du goût d'enseigner/éduquer et même la maladie (« dis-ease » en anglais). La passion et la vocation peuvent parfois alors laisser place à l'irritation menant à la dépression parmi différents signes du burn-out.

La formation permettra de parcourir et décliner les composantes du mauvais stress tant endogène (perfectionnisme, auto-criticisme, doute, honte, pensées limitantes, croyances négatives, etc.) qu'exo-gène (sur-responsabilisation, dénigrement, contrôle, jugement, agressivité, violence, etc.).

Ainsi, comment son état intérieur influence-t-il sa manière de faire face à l'environnement scolaire et module sa manière de rentrer en relation avec les collègues/supérieurs/parents/élèves, et inversement ?

La manière dont les causes et conséquences au stress - avec un accent particulier sur les stressés professionnels en milieu scolaire - s'agencent en cercle vicieux (réaction) ou vertueux (réponse) sera parcourue tant sur l'aspect somatique (neurophysiologique) que psychologique qu'interpersonnel. Les phases successives du stress et du burnout et les facteurs principaux y prédisposant constitueront les grilles d'analyse, notamment sous forme de schéma didactique, permettant de prendre du recul (au moins déjà intellectuel) avec son propre vécu et celui d'autrui.

La piste psychocorporelle de la méditation sera privilégiée ici où elle sera vue comme offrant un outil de gestion émotionnelle remarquable des facteurs identifiés et analysés comme rendant une situation stressante pour soi et ce tant au niveau prophylactique que curatif. Il s'agira de comprendre comment et pourquoi ainsi qu'apprendre concrètement à développer une posture « contemplative » qui permette un réel lâcher prise.

En effet, un tel entraînement à « l'a-tension » intérieure couplé à une prise de distance avec les enjeux de la situation permettent sans aucun doute de sortir d'une gestion (top-down) rigide du prisme mental et des affects mais plutôt l'émergence d'un agencement (bottom-up) plus fluide et adapté aux événements de vie. Ainsi, une conscience aiguisée de ses propres processus neuro-cognitivo-émotivo-comportementaux favorisera une autorégulation de ceux-ci et indirectement une conscience empathique et une hétéro-régulation plus grande de ceux d'autrui.

Ainsi, l'adulte sera vu comme modèle pouvant transmettre par simple contagion positive et mimétisme identificatoire une telle posture émotionnelle désarmante favorisant de manière réciproque une assertivité certaine.

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

La riche littérature scientifique (ex. : Kabat-Zinn, 2012; Ricard, 2008; Varela, Thompson & Rosch, 1993) dans ce domaine en plein essor (v. le Mind & Life Institute, www.mindandlife.org/) sera quelque peu parcourue. Spécialement, une étude originale effectuée par le formateur (Saroglou, V. & Dupuis, J., 2006) sera mis en exergue afin de démontrer « empiriquement » quels bénéfices sont à attendre d'une telle démarche en termes de flexibilité mentale, bienveillance et d'ouverture au changement. Egalement, un programme récent et prometteur de l'Université de Pennsylvanie intégrant une telle dimension contemplative et développé spécifiquement pour le corps éducatif sera également évoqué (Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE), v. Jennings, Snowberg, Coccia & Greenberg, 2011).

Pratiquement, il sera vu sous forme de certains exercices de méditation de base (type « mindfulness/pleine-conscience » : concentration sur le souffle, balayage corporel, etc.) comment valoriser une hygiène émotionnelle permettant de répondre de manière créative à la situation ici présente plutôt que réactive car en y réagissant automatiquement avec ses propres a priori et réflexes comportementaux issus d'expériences passées plus ou moins positives - participant souvent involontairement à l'amplification de la problématique. Il s'agira d'apprendre à distinguer petit à petit la différence entre ce que l'on sait et ce que l'on sent en décodant tout d'abord dans l'ici-maintenant l'inscription corporelle de son état d'esprit.

Ainsi, par exemple, la respiration consciente permettra de stabiliser progressivement la conscience et de couper court aux tendances ruminatives qui nous font prendre nos désirs ou nos craintes pour la réalité... L'ancrage dans le corps permettra d'être de plus en plus à même de desceller le stress de manière subtile, et donc de le désamorcer, avant même qu'il ne déclenche le système orthosympathique « fight or flight or freeze » nous acculant trop souvent au rôle et à la posture de victime/dominé ou de bourreau/dominant. Egalement, les exercices de méditation concentrative se termineront tous sur une méditation ouverte où le fait de ne se concentrer sur rien en particulier (et tout à la fois) permet justement le « lâcher prise ultime » où les émotions de stress peuvent se recycler de surcroît sans effort (volontaire)...

Un autre objectif de la formation sera d'apprendre à poser les limites et dresser le contour des implications de son statut afin de sauvegarder son intégrité personnelle et l'estime de soi. Le respect d'autrui commence par soi-même ! Il s'agira de prendre enfin la juste mesure de ses responsabilités (« responsabilités ») sans plus souffrir de « fatigue compassionnelle martyrisant » car trop investi dans un rôle et identifié à une fonction dans laquelle on devrait toujours (se) prouver quelque chose. Par exemple, on pourrait se laisser tenter par l'objectif idéal, et donc impossible, de parfaitement prendre en charge l'éducation de chaque élève (surtout en difficulté scolaire et/ou familiale) à tout les niveaux et de surcroît seul - demander de l'aide signifiant dans cette logique infernale que l'on soit incompetent.

Contrastant avec cette attitude pathogène, la formation permettra aux participants

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

d'apprendre tout doucement à apprécier davantage encore les bienfaits de l'approche contemplative. En effet, le fait d'être plus en contact avec ses propres besoins véritables non plus seulement de manière raisonnable mais directement et sans doute plus honnêtement par l'émotion sous-jacente ainsi que son ressenti corporel sera une invitation pour chacun à mieux s'ancrer et s'écouter et ce en pleine confiance-conscience.

A) De manière plus concrète, il s'agira tout d'abord de tenter d'**identifier mentalement-verbalement** avec le soutien du groupe de formation :

1) les patterns problématiques de son vécu (ex. : Est-ce que (se) dire « non » induit un sentiment de culpabilité ou de honte ?) pour arriver à

2) la croyance négative liée à cela (ex. : « Si je ne fais pas ce que l'on me demande, je suis une personne ingrate et sur laquelle on ne peut compter »).

B) Dans un deuxième temps, l'adoption pratique de la posture méditative ouvrira une **conscience accrue aux rouages de son « être »** pour d'abord

1) prendre du recul et ne plus se laisser embarquer par ses schémas négatifs pour ensuite

2) constater que l'emprise de ses habitudes et l'identification égotique à ses rôles s'amointrissent au fur et à mesure que l'on les désinvestit et reste en retrait comme témoin neutre et bienveillant de soi-même.

3) Finalement, on pourra prendre conscience que ce lâcher-prise confiant laisse un espace vide propice à l'émergence de nouvelles attitudes et postures plus adaptées aux sollicitations (et non plus exigences) de la situation ici présente permettant de se détendre dans l'effort en n'étant plus ni dans l'excès de zèle passionné ni dans une fonctionnarisation outrancière de sa profession sans plus aucune empathie pour autrui ou soi-même...

Quelques références bibliographiques/théoriques :

Dupuis, J. (2005). *Esquisse neurophénoménologique de la méditation*. Mémoire de licence, Université Catholique de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique.

Flak, M. (2004). *Yoga des enfants : la sérénité à leur portée*. Téléchargeable de <http://www.psychologies.com/Culture/Philosophie-et-spiritualite/Meditation/Articles-et-Dossiers/Mediter-le-meilleur-des-antistress/Yoga-des-enfants-la-serenite-a-leur-portee>

Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interaction*, 46(1), 37

Kabat-Zinn, J (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur le mindfulness : programme complet en 8 semaines*. Bruxelles : De Boeck Université

Mantel, J.-M. *Approche contemplative en psychothérapie*. Téléchargeable de <http://mantel.pro/textes/documents/contemplation.html>

Mind and Life Education Research Network (MLERN): Davidson, R. J., Dunne, J., Eccles, J. S., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P., Jha, A., Jinpa, T., Lantieri, L., Meyers, D., Roeser, R. W., & Vago, D. (2012). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education. *Child Development Perspectives*, 6, 146–153. Téléchargeable de <http://prevention.psu.edu/people/documents/ChildDev2012.pdf>

Ricard, M (2008). *L'art de la méditation*. Paris : Nil éditions

Saroglou, V. & Dupuis, J. (2006). Understanding buddhism in the west: Cognitive needs, prosocial character, and values. *International Journal for the Psychology of Religion*, 16, 163-179.

Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants... avec leurs parents*. Paris : Les Arènes

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Editions du Seuil.

Sites internet :

Sciences contemplatives :
<http://www.mindandlife.org/>

CARE for Teachers (Cultivating Awareness and Resilience in Education) :
<https://www.youtube.com/watch?v=ayBhUJUEnEo>

The Prevention Research Center for the Promotion of Human Development at the Penn State University :
[http://prevention.psu.edu/people/Jennings bio_page.html](http://prevention.psu.edu/people/Jennings_bio_page.html)

Déroulement de la formation

Déroulement général (méthodologie) :

La formation se veut avant tout *empirique* dans le sens qu'elle tâchera de partir de et revenir à la réalité de terrain du corps enseignant/éducatif. A ce titre, le formateur se voudra au maximum *accompagnateur* des participants dans leur propre élaboration conceptuelle de leur vécu professionnel. Le formateur se fera ainsi *modérateur* en tachant de susciter l'interaction entre les participants afin de constituer une forme d'*interview* pour que la rencontre soit véritablement synonyme d'échange et de co-construction du savoir, garantissant ainsi son acquisition durable et pertinente.

1) Il s'agira d'entrer en relation et négocier avec d'autres points de vue et façons de faire, de

prendre du recul et modifier son regard sur sa propre pratique en résonance avec celle des autres (collègues, supérieurs, élèves, etc.).

2) L'accent de la formation visera à travailler de l'intérieur le participant grâce à l'accommodation de ses schémas de pensée et de savoir-faire voire de savoir être par la mise en parallèle d'exemples concrets du vécu professionnel où le mauvais stress semble être à l'œuvre.

3) La participation active de chacun sera attisée, dans un climat de bienveillance, afin de fournir la matière première permettant a) l'émergence d'une compréhension commune pouvant être arrimée à et éclairée par b) la transmission d'un corpus théorique cohérent (provenant entre autre des neurosciences cognitives et de la psychologie clinique) dans le seul but de favoriser c) un rafraîchissement de la pratique au quotidien et dans les situations plus extrêmes/problématiques.

4) Dans une visée d'opérationnalité, la littérature évoquée sera celle de praticiens (cliniciens notamment) plutôt que de théoriciens purs et celle émanant de la littérature scientifique privilégiera plutôt la recherche empirique faisant usage de mise en situation concrète.

A travers certains exercices de méditation introduits dès le début de la formation et tout le long de celle-ci, les participants pourront pressentir la pertinence et la force d'une telle pratique. Des sous-groupes seront constitués pour faciliter l'échange entre les participants afin de pouvoir déterminer plus subtilement les composantes du stress et l'opportunité des pistes de solution comme clef de lecture permettant d'éclaircir voire de changer réellement sa réalité de terrain.

Déroulement spécifique (programme) :

1) **D'emblée**, il s'agira de partir du vécu et de la compréhension intuitive du membre du personnel enseignant/éducatif des composantes du stress et de sa gestion d'une manière générale, et dans le cadre scolaire plus spécifiquement. Chacun sera invité à s'exprimer sur le sujet en un tour de table (« brainstorming ») afin de nourrir ensemble le débat, le formateur se permettant d'amener progressivement les participants à ajuster leurs propos vers une définition du stress consensuelle mais plurielle ainsi que concrète pour qu'elle soit finalement suffisamment opérationnelle. Cette définition sera mise en écho avec celle donnée par certains cliniciens et chercheurs, tout spécialement dans le domaine en plein essor des sciences contemplatives. Une perspective de plus en plus fine sera donnée par l'exposition des tenants et aboutissants de la pratique de la méditation, permettant déjà d'entrevoir une certaine gestion possible de cette problématique du stress considérée par de nombreux spécialistes comme « le mal du siècle ».

2) **L'après-midi**, le versant opérationnel de la gestion du stress sera davantage explicité mais surtout « expérimenté ». A travers certains exercices simples, agréables et efficaces de

méditation (type pleine conscience), les participants pourront pressentir la pertinence et la force d'une telle pratique ainsi que goûter déjà directement aux vertus de la stabilisation de la conscience. La conscience du corps à travers le balayage corporel (bodyscan), l'ancrage dans l'ici-maintenant à travers la concentration sur la respiration, la méditation ouverte où l'on développe la métacognition (la conscience de la conscience) seront abordés pratiquement.

Au niveau de l'encadrement, une vigilance accrue à maintenir un climat bienveillant sera accordée au mieux par le formateur et ce avec la collaboration de l'ensemble des participants afin que chacun se sente suffisamment à l'aise dans l'invitation (et non l'obligation !) à partager son expérience intérieure. Sous le sceau du « secret professionnel » partagé, une attention particulière sera portée au respect de la personne dans son individualité où chacun choisira ce qu'il estime pouvoir ou vouloir dire de sa personne dans la visée didactique avant tout du perfectionnement professionnel - avant celle du développement personnel ou du thérapeutique (souvent trop impliquant) même s'ils sont bien-sûr liés. « L'écoute méditative » implique que l'on prenne mieux conscience de ses propres projections et a priori afin que l'autre qui se livre puisse se sentir mieux accueilli dans le respect de son être intime ainsi quelque peu dévoilé par son témoignage.

3) **Le deuxième jour**, des sous-groupes seront constitués pour permettre aux participants d'échanger entre eux quant à la première journée tant quant à son apport théorique que pratique. Il s'agira de comprendre autant que ressentir jusqu'où une telle approche permettrait d'alléger leur réalité du terrain. Notamment par rapport à un travail d'éclaircissement de sa fonction et de son rôle quant aux saines limites qu'il s'agit d'y mettre afin de se sauvegarder de tout risque de stress aigu ou/et chronique voire d'épuisement (burn-out).

Ainsi, les participants seront amenés à illustrer la problématique du stress d'exemples de situations concrètes vécues - qu'ils auront préalablement choisies entre eux pour leur représentativité de difficultés récurrentes et de tenter déjà d'y voir une « réponse contemplative » possible. Ceux-ci seront rapportés à l'ensemble des participants afin de partager et de recevoir en retour son avis suppléé de celui du formateur.

A chaque fois, une attention particulière sera apportée à la réception des témoignages des uns et des autres où comme dans la méditation, le non-jugement et l'ouverture bienveillante tant à soi qu'à autrui seront de mise. D'ailleurs, le partage d'expérience pourra se faire de manière anonyme (par exemple, par écrit au formateur ou oralement via le porte-parole du sous-groupe), afin que les personnes puissent également oser se dire dans leurs « faiblesses » au groupe de formation devenant ainsi un groupe de soutien tant dans son support émotionnel que dans son apport de pistes de solution concrètes.

4) **L'après-midi**, quittant davantage encore le côté plus analytique (descriptif-explicatif), le formateur invitera les participants à développer toujours plus le pôle opérationnel. Le formateur tentera d'adapter des exercices pratiques de méditation sur mesure par rapport aux situations amenées en matinée : les participants seront invités à ressentir de l'intérieur

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

tout le potentiel que la méditation puisse offrir afin de favoriser son assimilation fonctionnelle et ce sur la durée.

D'une manière générale, la formation adoptera d'emblée une approche empirique en mettant l'accent surtout sur les exercices pratiques. Tout le long des deux jours, les concepts théoriques seront abordés en lien direct avec des situations concrètes, pour devenir des outils que les participants puissent facilement s'approprier pour les prendre en compte dans leurs interventions. Egalement, les échanges veilleront à permettre la prise de recul et l'ouverture aux différents points de vue de chacun. Pour cela, un équilibre sera maintenu entre les parties « ex-cathedra » et interactives de la formation.

Notamment par l'apport de jeux de rôles à partir de situations pratiques et problématiques¹ ou par le partage d'expérience en groupe d'interview/supervision, les participants développeront en eux-mêmes davantage une certaine confiance que l'approche concrète de la méditation, si elle n'offre pas nécessairement d'outils clef en main, permet toutefois de développer une attitude fondamentalement plus ouverte, et détendue, à la situation ici présente afin d'y exploiter justement au mieux – mais avec respect et mesure – toutes ses ressources tant intérieures qu'appartenant à la situation-même. La méditation est ainsi une science de l'attitude qui traite en amont la manière de faire face à soi-même et à autrui par une meilleure utilisation aussi de ses différents outils communicationnels (tant verbaux que non-verbaux) ainsi que pédagogiques. La méditation est ainsi "l'outil de l'outil"...

Pour citer le fondateur de la mindfulness, J. Kabat-Zinn (2009), « Vous ne pouvez planifier à l'avance une stratégie qui sera vôtre dans toutes les situations stressantes. Répondre au stress demande une conscience d'instant à instant, prenant chaque instant comme il vient. Vous devriez vous fier à votre propre imagination. Vous devrez également faire confiance à votre capacité d'aborder de nouvelles façons de voir et de répondre à chaque moment. Chaque fois que vous rencontrez le stress avec cette approche, vous découvrirez de nouveaux territoires. Vous saurez que vous ne voulez plus réagir comme avant, mais peut-être ne saurez-vous pas ce que veut dire répondre d'une manière nouvelle et différente. Chaque occasion que vous rencontrerez sera différente. La série d'options disponible pour vous dépendra des circonstances. Mais vous disposerez au moins de toutes vos ressources en rencontrant la situation avec conscience. Vous aurez la liberté d'être créatif. »

¹ Où le professeur sera invité par exemple à prendre la place de l'élève « retors » afin de mieux ressentir de l'intérieur sa posture et de se voir à travers ses yeux, et un autre participant de prendre la place du professeur qui apprend à ne plus (sur)réagir voire ne plus agir du tout : la non-action est parfois l'action la plus efficace !

Acquis des participants à l'issue de la formation & manière et moyens d'observer que les participants ont engrangé ces acquis

D'une manière générale, les participants auront mieux compris les composantes et facteurs externes et internes favorisant tant le stress que sa gestion. Les échanges en sous-groupe - où le formateur veillera spécialement à ce que chacun puisse s'exprimer (sans y être forcé pour autant) - puis le fruit de ceux-ci relayé à l'ensemble des participants et au formateur afin de bénéficier de leur feedback garantiront tant la maturation des propos qu'idéalement leur transposition concrète dans la pratique professionnelle voire dans d'autres facettes de la Vie.

Ils développeront progressivement une « a-tension » intérieure couplée à une prise de distance avec les enjeux de la situation permettant de sortir d'une gestion rigide et crispée du prisme mental et des affects mais plutôt un agencement plus fluide et adapté aux événements de vie.

Le changement de paradigme majeur sera de se rendre compte que le moins on manipule ses idées et émotions - son drame intérieur -, le mieux « elles se remettent en place » d'elles-mêmes par autorégulation pour laisser place plutôt au calme et contentement intérieurs permettant à l'inspiration ressourçante du moment de naître de lui-même (intuition-prise de conscience) menant à une prise de décision plus « juste » et pondérée. Les exercices de méditation/entraînement à l'attention intérieure proposés aux professeurs/éducateurs leurs permettront de goûter déjà directement aux vertus de la stabilisation de la conscience.

La visée ici est que les membres du personnel de l'enseignement accrochent suffisamment afin qu'ils puissent expérimenter déjà dans quelle mesure cet outil est précis, simple et efficace et normalement agréable (déstressant) permettant d'explorer/modifier au mieux ses conditionnements cognitivo-émotionnels ainsi que moduler son état du moment. La clarté des instructions d'utilisation pratique permettra de se familiariser quelque peu avec l'outil afin de déjà transposer son utilisation ou/et ses fruits dans diverses situations tant privées que professionnelles.

Les échanges constant avec le formateur et entre les participants permettront de s'assurer que la transmission de la technique et l'état d'esprit l'accompagnant se font convenablement tout en garantissant son innocuité.

Afin que les participants eux-mêmes puissent « objectiver » déjà les bienfaits de la pratique de méditation, il leurs sera soumis avant et après les deux journées d'initiation, une échelle d'auto-évaluation des stressés et du stress (Cungi, 1997). Idéalement, celle-ci pourra être utilisée quelques mois après la formation chez ceux qui auront maintenu et développé la pratique et qui voudraient mieux encore apprécier l'amélioration de leur gestion du stress !

Remarque particulière aux participants

La méditation ici présentée (type mindfulness/pleine conscience) est une méthode séculaire modernisée :

Aucune contre-indication (mais modularité parfois nécessaire) et aucune inculcation de valeurs religieuses particulières, si ce n'est dans leur appartenance universelle.

Même si des effets thérapeutiques sont possibles, cette initiation de groupe n'a ni la portée ni la visée d'une thérapie au sens propre du terme, et aucun participant ne se verra contraint de dévoiler des parcelles de son intimité aux autres. Le secret professionnel sera strictement préservé : ce qui est partagé au groupe appartient au groupe.

Matériel spécifique éventuel

Tenue décontractée : habits amples

Des habits chauds pour éviter l'hypothermie

Echelle d'auto-évaluation des stressseurs et du stress (Cungi, 1997)

Pour chacune des échelles suivantes faites une croix dans les cases correspondant à votre évaluation.

Pour chacune des colonnes, compter le nombre de croix et multipliez ce nombre par le chiffre de la colonne. Par exemple 3 croix dans la colonne 2 font 6 points.

Faites le total vous obtenez le score de votre évaluation.

En fonction de votre score à chacune des deux échelles vous pourrez définir un des quatre cas de figure vous concernant et vous reporter aux commentaires de chacun des cas.

Bonne évaluation !

	Non	F	U	A	B	E
<u>Echelle brève d'évaluation des stressseurs</u>		a	n	s	e	x
Cungi (1997)	pas	i		s	a	t
		b	p	e	u	r
Faire une croix dans la case vous correspondant	du	l	e	z	c	ê
		e	u		o	m
	tout	m			u	e
		e			p	m
		n				e
		t				n
						t
	1	2	3	4	5	6
1 Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)						
2 Suis-je en train de vivre une situation traumatique						

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

? (Décès, perte d'emploi, déception amoureuse etc.)						
3 Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente ? Ou/et suis souvent pris dans l'urgence ou/et existe-t'il une ambiance très compétitive dans mon emploi ?						
4 Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou/est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum me déprime.						
5 Ai-je des soucis familiaux importants ? (Couple enfants, parents etc.)?						
6 Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci ?						
7 Ai-je beaucoup d'activités extra-professionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions ? (Associations, sports etc.)						
8 Ai-je une maladie ? Coter sa gravité ou l'importance de la gêne pour vous.						
Total par colonne						
Total général						

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

<p><u>Echelle brève d'évaluation du stress</u></p> <p>Cungi (1997)</p> <p>Faire une croix dans la case vous correspondant</p>	Non	F	U	A	B	E
	pas	a	n	s	e	x
	du	i	p	s	a	t
	tout	b	e	e	u	r
		l	u	z	c	ê
		e			o	m
		m			u	e
		e			p	m
		n				e
		t				n
						t
	1	2	3	4	5	6
1 Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?						
2 Suis-je colérique ou rapidement irritable ?						
3 Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?						
4 Ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières ?						
5 Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général ?						
6 Ai-je des problèmes de sommeil ?						
7 Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du						

Le présent support pédagogique est protégé par la réglementation sur les droits d'auteurs et sur les autres droits intellectuels et ne peut donc pas être utilisé, sauf dans les cas prévus par cette réglementation, sans l'autorisation préalable et expresse des titulaires des droits et pour ce qui concerne les références du pouvoir adjudicateur sans l'autorisation préalable et expresse du pouvoir adjudicateur.

souci ?						
8 Ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?						
9 Est-ce que je suis fatigué ?						
10 Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?						
11 Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?						
Total par colonne						
Total général						

Dépouillement des échelles d'évaluation des stresseurs et du stress

Echelle des stresseurs

- Entre 8 et 14 mon niveau de stresseurs est très bas
- Entre 14 et 18, mon niveau de stresseurs est bas
- Entre 18 et 28 mon niveau de stresseurs est élevé
- Au-dessus de 28, je suis soumis à un niveau très élevé de stresseurs

Echelle d'évaluation du stress

- Entre 11 et 19 mon niveau de stress est très bas
- Entre 19 et 30 mon niveau de stress est bas
- Entre 30 et 45 mon score est élevé
- Au dessus de 45, je suis soumis à un niveau très élevé de stress

Quatre cas de figure sont possibles :

Score de stresseurs élevé Score de stress élevé	Score de stresseurs bas Score de stress bas
Score de stresseurs élevé Score de stress bas	Score de stresseurs bas Score de stress élevé

1 Score de stresseurs élevé
Score de stress élevé

- Dans ce cas de figure, je me sens probablement très tendu, psychologiquement et physiquement.

Je suis presque toujours sur le qui-vive et souvent irritable.

Avantages:

Je suis en état d'alerte permanent, prêt pour l'action. Généralement je me défends rapidement et n'aime pas que les "choses" traînent. Souvent j'ai plusieurs "chantiers" en cours et ai tendance à tout traiter de front.

Inconvénients:

A moyen terme des problèmes de sommeil et de fatigue sont fréquents, accompagnés de difficultés pour faire face.

L'utilisation de substances comme le tabac, l'alcool, le café ou les calmants n'est pas rare.

La diminution des performances au long cours apparaît: trop de choses à la fois se fait souvent au détriment de la qualité.

Il existe fréquemment des problèmes relationnels.

Risques:

- Les risques principaux sont l'état d'épuisement, les problèmes médicaux dont les plus fréquents sont les maladies cardio-vasculaires.

Plus le score de l'échelle du stress est élevé plus les risques sont importants.

2 Score de stress élevé

Score de stress bas

- Ce cas de figure est bénéfique: il vaut mieux en effet rester calme dans l'adversité et la tempête...

Sauf si vous sous évaluez votre état de stress, ce qui est possible. Dans ce dernier cas les problèmes sont les mêmes que dans la situation stressés et stress élevé.

- Les avantages sont une amélioration de la performance et un état de santé préservé. Il s'agit souvent de l'objectif d'un programme de gestion du stress efficace à condition alors de ne pas trop augmenter la charge en stressés...

"Trop tirer sur la corde" finit par se payer un jour ou l'autre!

3 Score de stress bas

Score de stress bas

- Ce cas de figure est bénéfique... sauf si des stressés trop importants apparaissent!

Le "manque d'entraînement" pour affronter la nouvelle situation aboutit alors généralement à un état de crise émotionnelle avec un manque d'efficacité.

- De plus trop peu de stressés et trop peu de stress entraîne un "syndrome de passivité" caractérisé par un manque de motivation et d'intérêt pour beaucoup de choses.

-Il s'agit d'un très bon état pour les vacances tranquilles...

4 Score de stress bas

Score de stress élevé

- Aucun avantage pour ce cas de figure!

Il est très important de traiter son stress afin d'adapter la réponse aux stimulations extérieures.

Source : <http://www.champsy.org/EvStress/Stresseurs%20et%20stress%20.htm#A>