



# Prof en forme !

Programme express de 14 jours  
pour aider les travailleurs  
de l'éducation à se  
remettre en  
forme en respectant  
leur charge mentale



👋 Hey Salut !

**Clique ici pour écouter "Parole d'un Ex-Prof"**



[Clique ici](#) 



Tu passes ta journée à gérer des élèves, des imprévus, des parents, des réunions, des copies à corriger et **une charge mentale qui ne lâche jamais**.

C'est normal que ta santé ait glissé. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est **ton cerveau qui fonctionne en mode "urgence"** depuis trop longtemps.

Ce guide va t'aider à mettre le doigt sur ce qui t'empêche d'avancer... et **te donner des mini-actions simples** qui peuvent déjà alléger ta semaine.

## Défi #1

### Tu donnes ton énergie à tout le monde... et il n'en reste plus pour toi

#### 💡 Enseigner, c'est absorber :

Les émotions des autres, les crises, les demandes, les extras, les pauses qui n'existent pas.

À 15 h 45, il ne reste rien dans le réservoir et ce n'est pas de la paresse... c'est de la biologie!

#### 🧠 Biais cognitif en jeu : épuisement décisionnel

Ton cerveau prend des centaines de **microdécisions** avant 14 h. Ensuite, il choisit la solution la plus simple : ne rien faire.

#### 🏃 Mini-action

Marcher 10 minutes avant d'entrer dans l'école le matin ou sur l'heure du dîner.

#### ✅ Comment le rendre réel :

- Arriver 12 minutes plus tôt (pas 30)
- Se stationner plus loin volontairement
- Départ minuterie 10 minutes
- Faire une boucle fixe (*ex. : autour de l'école*)
- Ne pas jaser avec les collègues avant de l'avoir fait

#### 👉 Version ultra-simple :

Si tu fais 200 pas en arrivant d'habitude, vise 1 000.  
C'est mécanique. Rien à penser.

## Défi #2

### Ton horaire est déjà trop serré... donc tout ce qui ajoute de la logistique saute en premier

💡 Se déplacer au gym, planifier un entraînement, préparer un lunch équilibré : **ce sont des coûts mentaux trop élevés quand ta journée t'a déjà vidée.**

C'est pour ça qu'un petit imprévu suffit à tout faire dérailler.

🧠 **Biais cognitif en jeu : biais du statu quo.**

Le cerveau choisit ce qui demande le moins d'effort immédiat...

#### 👉 **Mini-action**

Une seule habitude sur 14 jours. Tu choisis une action mesurable et tu la coches chaque jour.

#### ✅ **Idées recommandées :**

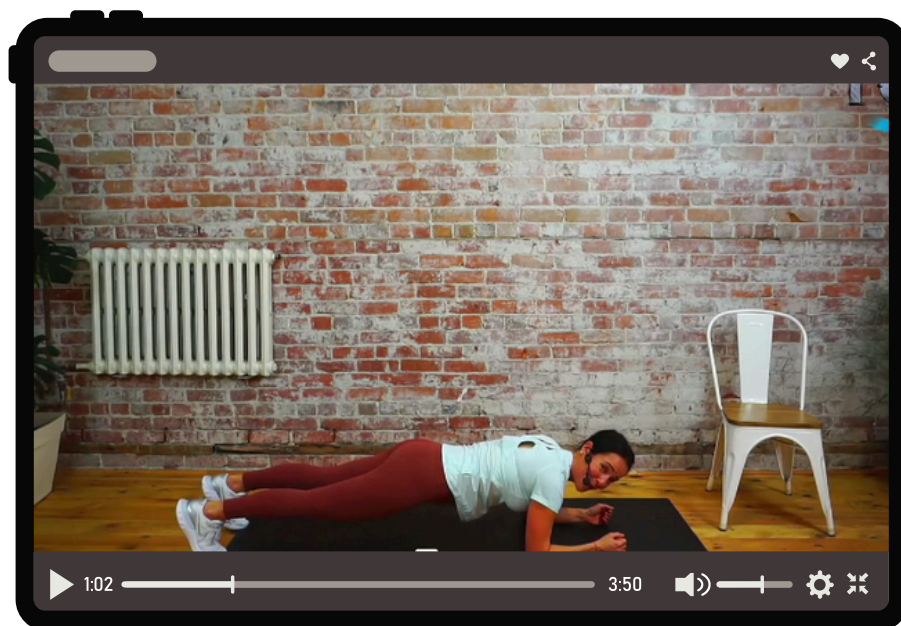
- Ajouter 25 g de protéine au dîner
- Boire 500 ml d'eau avant 12 h
- Faire une courte séance de muscu (2x/sem) :
  - Jour A : squats 2x20, push-ups mur 2x15, row élastique 2x15
  - Jour B : fentes 2x10/10, triceps banc 2x12, planche 2x20 sec
- Manger un déjeuner protéiné
- Éteindre le cellulaire 30 minutes avant le dodo (3 soirs/semaine)

#### 👉 **Version ultra-simple :**

**Tu veux quelque chose de simple, concret, zéro logistique ? ➡**

## Voici la séance Po9 #1 :

👉 20 minutes, format follow-along, zéro équipement



Clique ici



Tu appuies sur play, tu suis les mouvements, pis c'est réglé !

🌟 **Pépité d'or Po9 :**

**Tu ne recommences jamais à zéro.**

**Tu continues où t'es rendu.**

## Défi #3

### Tu t'éparpilles parce que tu veux « bien faire » du premier coup

💡 Ton standard est élevé. **Tu veux faire tout parfaitement...** mais ta vie ne te donne jamais une semaine parfaite.

🧠 **Biais cognitif en jeu** : perfectionnisme + coût irrécupérable.

Ça devient : tout faire ou rien faire.

#### 🏃 **Mini-action**

**Commence juste ta journée avec un déjeuner protéiné**  
(20–30 g avant 8 h)

#### ✅ **Idées recommandées (options 3 minutes) :**

- Yogourt grec + framboises + chia
- Wrap œufs (2 œufs, fromage léger, épinards)
- *Overnight oats avec un scoop de protéines en poudre (préparé la veille)*



## Problème #4

### Tu confonds fatigue mentale et manque de motivation

💡 **Tu penses manquer de motivation.**

La vérité : c'est la fatigue mentale qui t'écrase.

🧠 **Biais cognitif en jeu : erreur d'attribution.**

Tu mets la faute au mauvais endroit... donc tu changes la mauvaise chose.

👉 **Mini-action**

Sas\* de sortie (5 minutes)

But : calmer le système nerveux avant d'arriver à la maison.

✅ **Formats possibles :**

- 5 minutes dans l'auto, silence complet
- Petite marche vers un point fixe
- Respiration 4-6  
(Inspirer en 4 temps et expirer en 6 pour une durée totale de 3 minutes)

🌟 **Pépite d'or Po9 :**

Aucun message de l'école pendant ce moment-là.

\*Un SAS c'est une zone de temps tampon pour passer d'un état à un autre.  
(État d'enseignement / focus ➡ état de calme / retour à soi)



## Défi #5

**Tu n'as pas un cadre simple et humain  
qui tient quand la vie va trop vite**

💡 **Les plans parfaits durent 10 jours. Les detox durent 2 semaines.**

**Sans un système pensé pour TA réalité (fatigue, classes, bulletins, imprévus), tu tiens un bout... puis tu lâches.**

🧠 **Biais cognitif en jeu : illusion du "bon moment".**

**Tu attends que ta vie soit calme... elle ne l'est jamais longtemps.**

👣 **Mini-action NON-NÉGOCIABLE, peu importe ce qui se passe.**

**Une règle simple, même dans le chaos :**

**Ex. : marche de 8 minutes après la 2e période + protéine au dîner**

**C'est ton filet de sécurité dans les pires journées.**



## 💡 Tu n'as pas besoin de transformer ta vie. Tu n'as pas besoin d'une semaine parfaite non plus.

Ce qui te manque, c'est un petit système qui tient même quand ta classe explose, que les imprévus s'enchaînent, ou que t'arrives chez vous complètement vidée.

C'est exactement pour ça que je t'ai préparé les trois fiches qui viennent avec ce guide :

- ton tableau 14 jours, pour arrêter de recommencer ;
- ton plan de semaine réaliste, fait pour une vie d'enseignante ;
- tes 5 biais cognitifs, pour comprendre pourquoi tu décroches même si tu sais quoi faire.

Avec ça, t'as déjà un point de départ solide : simple, humain, faisable... même un mercredi de bulletins. Et si tu veux voir comment d'autres enseignantes comme toi ont réussi à retrouver leur stabilité, leur énergie, pis surtout leur constance...



**Tu vas voir ce qui a vraiment changé pour elles...  
et pourquoi ça a enfin tenu dans le temps.**

# FICHE 1

## Tableau 14 jours

**Objectif :** Instaurer une **mini-structure** qui tient même pendant les semaines les plus lourdes.

**Instructions :** Choisis 1 seule action pour 14 jours. Pas 2. Pas 3. Une.  
Coche chaque jour. La continuité > la perfection.

**Choisis l'action que tu mettras en place dans les 14 prochains jours:**

- Intégrer 25 g de protéine au dîner
- Ne pas consulter ma boîte courriel après 17h
- Intégrer 20 minutes de renfo (2x/sem)
- Me préparer des déjeuner protéiné
- Mettre l'écran de côté 30 minutes avant d'aller dormir
- Marcher 1 000 pas en arrivant à l'école
- 5 minutes de "sas de sortie" avant la maison
- Tu peux également te fixer ton objectif personnel : \_\_\_\_\_


Semaine #1	Semaine #2
<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action	<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action
<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action	<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action
<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action	<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action
<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action	<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action
<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action	<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action
<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action	<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action
<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action	<input type="checkbox"/> Date : _____ <input type="checkbox"/> J'ai complété mon action

## FICHE 2

### Ton plan simple pour une semaine réaliste

**Objectif :** Stabiliser tes journées, réduire la fatigue mentale et installer un minimum de constance... même dans le chaos.

**Instructions :** Choisis 1 seule action pour 14 jours. Pas 2. Pas 3. Une. Coche chaque jour. La continuité > la perfection.

<p><b>Routine du matin</b> <i>(choisis une option pour la semaine)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Déjeuner protéiné (20-30 g)</li> <li><input type="checkbox"/> 200 à 1 000 pas avant la cloche</li> <li><input type="checkbox"/> 500 ml d'eau au réveil</li> </ul>	<p><b>Midi</b> <i>(1 ancrage obligatoire)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ajouter 25 g de protéine</li> <li><input type="checkbox"/> Mini-marche de 5-10 minutes autour de l'école</li> <li><input type="checkbox"/> Manger assise, sans corriger ni consulter tes courriels (10 minutes minimum)</li> </ul>	<p><b>Après l'école</b> <i>Sas de sortie (5 minutes)</i></p> <p><i>Choisis ton format pour la semaine :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5 minutes en silence dans l'auto</li> <li><input type="checkbox"/> Petite marche vers un point fixe</li> <li><input type="checkbox"/> Respiration 4-6 (3 minutes)</li> </ul>	<p><b>Entraînement recommandé :</b> <i>Séance Po9 #1 (voir p.4)</i></p> <p><i>Scanne ceci pour y accéder :</i></p> 
--	--	--	--

### Semaine Type (version réaliste, à titre d'exemple)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mini-marche + protéines midi	Séance Po9 #1 (20 min - flow along)	Sas de sortie + eau matin	Renfo. 8 minutes ou séance Po9 #1 (selon ton énergie)	Marche 5-10 minutes	Travaux physiques dans la maison/ sur le terrain OU longue marche/ activité sportive	Préparation du menu de la semaine

✨ **Pépité d'or Po9**

La cohérence faible bat toujours la motivation forte

### FICHE 3




## À toi de jouer et de créer ta semaine type :

Dimanche	<input type="checkbox"/> Routine du matin : _____ _____ <input type="checkbox"/> Routine du midi : _____ _____ <input type="checkbox"/> Après l'école : _____ _____ <input type="checkbox"/> Entraînement : _____ _____
Samedi	<input type="checkbox"/> Routine du matin : _____ _____ <input type="checkbox"/> Routine du midi : _____ _____ <input type="checkbox"/> Après l'école : _____ _____ <input type="checkbox"/> Entraînement : _____ _____
Vendredi	<input type="checkbox"/> Routine du matin : _____ _____ <input type="checkbox"/> Routine du midi : _____ _____ <input type="checkbox"/> Après l'école : _____ _____ <input type="checkbox"/> Entraînement : _____ _____
Jeudi	<input type="checkbox"/> Routine du matin : _____ _____ <input type="checkbox"/> Routine du midi : _____ _____ <input type="checkbox"/> Après l'école : _____ _____ <input type="checkbox"/> Entraînement : _____ _____
Mercredi	<input type="checkbox"/> Routine du matin : _____ _____ <input type="checkbox"/> Routine du midi : _____ _____ <input type="checkbox"/> Après l'école : _____ _____ <input type="checkbox"/> Entraînement : _____ _____
Mardi	<input type="checkbox"/> Routine du matin : _____ _____ <input type="checkbox"/> Routine du midi : _____ _____ <input type="checkbox"/> Après l'école : _____ _____ <input type="checkbox"/> Entraînement : _____ _____
Lundi	<input type="checkbox"/> Routine du matin : _____ _____ <input type="checkbox"/> Routine du midi : _____ _____ <input type="checkbox"/> Après l'école : _____ _____ <input type="checkbox"/> Entraînement : _____ _____

## FICHE 4

### Ton cerveau intelligent te joue des tours (et c'est normal)



**Objectif :** Comprendre ce qui te sabote... pour arrêter de viser la "semaine parfaite".

 <p><b>Épuisement décisionnel</b></p>	<p>Tu prends 300 micro-décisions avant 14h : gérer un élève, ajuster ton plan, répondre à une question, régler une dynamique, improviser parce qu'un élève n'a pas son matériel, arbitrer une chicane dans le corridor, modifier tes consignes pour la troisième fois...</p> <p>À force de trier, analyser et ajuster, ton cerveau vide littéralement son réservoir de contrôle exécutif.</p> <p>Résultat : rendu au soir, ton cerveau choisit ce qui demande zéro effort : rester assise, scroller, repousser à demain.</p> <p><b>Ce n'est PAS un manque de volonté. C'est de la biologie.</b></p>
 <p><b>Biais du statu quo</b></p>	<p>Quand t'es brûlée, <b>ton cerveau veut juste préserver l'énergie qui lui reste.</b></p> <p>Il choisit ce qu'il connaît déjà, même si tu sais que ça t'aide pas vraiment : faire les mêmes repas rapides, sauter l'entraînement, remettre ta marche.</p> <p>Ce n'est pas un "manque de discipline". C'est ton cerveau qui cherche la voie la plus courte vers le soulagement.</p>
 <p><b>Perfectionnisme + Coût irrécupérable</b></p>	<p><b>Tu veux bien faire du premier coup.</b> Tu veux que ton retour en forme soit logique, structuré, cohérent... pas juste "à moitié". Sauf que la vraie vie te donne rarement une semaine parfaite.</p> <p>Alors ton cerveau te joue son classique : « C'est pas parfait... je recommence lundi. »</p> <p><b>Le problème?</b> Les demi-mesures, les versions imparfaites, les 8 minutes ici et là... Ce sont elles qui font tenir une démarche dans le temps.</p>

## FICHE 5

### Ton cerveau intelligent te joue des tours (et c'est normal)

La suite

 <p><b>Erreur d'attribution</b></p>	<p><b>Tu crois manquer de motivation.</b> Tu te dis que t'es "pas constante" ou "pas assez disciplinée".</p> <p><b>La vérité?</b> Ton cerveau est juste saturé.</p> <p>Quand la fatigue mentale s'accumule, même les choix simples deviennent lourds. Et tu te blâmes pour un problème qui n'est pas le bon.</p>
 <p><b>Illusion du "bon moment"</b></p>	<p><b>Tu te dis : "Quand les bulletins vont être finis... je vais m'y remettre."</b></p> <p>"Quand le stress va descendre... je vais être plus régulière."</p> <p>Sauf que dans une vie d'enseignante, il n'y a pas de moment calme. Il y a juste des phases un peu moins pires que d'autres.</p> <p>C'est pour ça que ça tient 10 jours, puis ça retombe : <b>Tu attends une période qui n'existe pas, et ton cerveau s'accroche à cette illusion pour repousser encore.</b></p>

#### ✨ Rappel important

Comprendre ces biais, c'est arrêter de te blâmer et commencer à bâtir un système qui respecte ta réalité d'enseignante.

... Et si, en lisant tout ça, tu réalises que t'as besoin d'un cadre qui tient plus que deux semaines... sache que c'est exactement ce qu'on fait avec les enseignantes qui passent à **Po9** : **on leur construit un système durable**, adapté à leur vraie vie pas une routine parfaite qui s'effondre dès qu'un parent t'écrit pour dire qu'il est "pas content du plan d'intervention".

## Et maintenant, c'est quoi le vrai prochain pas?

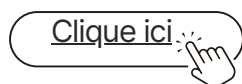
Si tu lis ce guide en te disant :

« Je me reconnais partout... mais je sais que seule, ça ne tiendra pas »,  
**ne reste pas là-dessus.**

👉 **Le groupe Facebook "Après la Cloche"**, c'est l'endroit pour continuer la réflexion avec d'autres pros de l'éducation qui partagent ta réalité :



👉 **Le podcast "De l'autre côté de la motivation"** t'aide à comprendre les biais cognitifs qui rend la mise en forme difficile pour les gens intelligents :



👉 Et si tu veux **arrêter d'essayer par toi-même**, tu peux réserver une conversation privée pour voir si Po9 peut vraiment convenir à ta réalité :



*Et rappelle-toi: la réussite d'une remise en forme n'est pas une question de volonté. C'est une question de cadre.*

*Merci de ton attention et bon succès!*