

RETROUVER DE L'ENERGIE ET DE LA MOTIVATION

*Spécial
Enseignants*



CONTENU

01

ETAT DES LIEUX

02

2 EXERCICES PRATIQUES

03

AUDIO

C H A P I T R E

01

ETAT DES LIEUX



Avant d'aller plus loin, répondez honnêtement à ces quelques questions :

- Dormez-vous suffisamment ?
- Dormez-vous bien ?
- Vous alimentez-vous correctement ?
- Vous hydratez-vous suffisamment ?
- Avez-vous une activité physique suffisante ?

Si vous avez répondu non à une ou plusieurs de ces questions, commencez par rectifier le tir dans le domaine concerné. Ça commence par prendre conscience de ce qui dysfonctionne (sommeil insuffisant ou perturbé, alimentation chaotique, mauvaise hydratation, manque d'activité physique ou activité inadaptée...). Quand vous avez identifié les postes à améliorer, l'attention portée au sujet vous aidera déjà à enclencher les premiers changements (avancer l'heure du coucher, éviter les activités ou boissons excitantes avant le coucher, éviter les grignotages, équilibrer ses repas, boire plus fréquemment, reprendre une activité physique adaptée...). Ensuite, suivant les difficultés persistantes, demandez de l'aide.

Il est intéressant de constater que lorsque nous sommes dans des activités qui nous correspondent bien, nous ne manquons pas d'énergie ni de motivation.

Qui n'a jamais entendu un ou une collègue se plaindre que se lever le matin pour venir au travail était de plus en plus dur et entendu ce ou cette même collègue affirmer que se lever à 3 ou 4 heures du matin pour éviter les bouchons lors d'un départ en vacances ne posait aucun problème ?

Savoir pourquoi on fait les choses est un levier très puissant pour la motivation ! Savoir quelles activités nous plaisent et pourquoi elles nous plaisent nous fournit un précieux ingrédient à ajouter à des mets moins à notre goût.

C H A P I T R E

02

PREMIER EXERCICE PRATIQUE

Quelle sont, naturellement, les activités qui vous viennent en tête si je vous demande ce que vous aimez beaucoup faire ? Que ces activités soient professionnelles, familiales, amicales, associatives, physiques, intellectuelles, spirituelles... pensez large. Observez comment vous vous sentez dans les différents moments d'une journée en fonction des activités que vous avez. Faites une liste des activités qui vous donnent de l'énergie, qui vous rendent joyeux/joyeuse, qui vous font vous sentir bien, qui vous font perdre la notion du temps. N'hésitez pas à allonger cette liste à chaque fois que vous trouvez une nouvelle ressource.



Ensuite, faites également la liste des activités qui vous fatiguent, qui vous prennent votre énergie.

L'idée, c'est d'utiliser cette première liste pour ajouter une de ces activités ressources à votre journée quand vous en avez besoin.

Et pas d'excuse du style « Je n'ai pas le temps » ! Si vous ne prenez pas le temps d'aiguiser votre scie pour mieux couper vos planches, croyez-vous réellement que vous gagnez du temps ?

Ces listes peuvent également vous servir à anticiper des périodes de forte fatigue (longue période sans vacances avec des bulletins, des dossiers à remplir et des réunions à n'en plus finir...) en compensant régulièrement avec des activités qui vous ressourcent. Encore une fois, ne négligez pas l'apport que ce regain d'énergie aura sur votre capacité à gravir votre montagne de tâches épuisantes !



Enfin, retrouver de l'énergie dans votre travail quotidien par exemple, peut aussi se faire en réintroduisant des activités ressources dans une activité devenue routinière. Travailler les différentes disciplines scolaires dans le cadre d'un projet motivant donne une autre dimension à ces activités. Si vous choisissez un projet correspondant à une activité ressource pour vous, nul doute que vos élèves seront emballés par simple phénomène de contagion !

DEUXIEME EXERCICE PRATIQUE

Pour préserver son énergie, un exercice agréable et simple consiste à prendre un temps de gratitude tous les jours. Cinq minutes le matin au réveil et/ou le soir avant de s'endormir aident à prendre conscience de ce que nous avons déjà. Le but n'est pas de se contenter de ce qui est déjà là et ne plus faire d'efforts, mais bien de prendre le temps d'apprécier dans un monde où on nous encourage à faire toujours plus (remplacer par le verbe de votre choix : acheter, travailler, communiquer...).



Prendre le temps d'apprécier ce que l'on a déjà (la santé, une famille, un foyer, des amis...), ce que l'on fait déjà (au travail, à la maison, dans des clubs ou associations...), ce que l'on est déjà, aide à éprouver de la satisfaction au quotidien. Simplement penser à ce qui va bien dans notre vie dès le matin nous met dans de bonnes dispositions pour commencer la journée. Et le soir, avant de s'endormir, penser à des choses positives aide à s'abandonner dans les bras de Morphée avec le sourire.

Au début, l'exercice est à provoquer si on ne l'a jamais fait. Et si on joue le jeu, il y a de grandes chances pour qu'il devienne une belle habitude.
Alors, tenté(e) par l'expérience ?

C H A P I T R E

03

Voici un lien vers le premier épisode du podcast pour les enseignants qui envisagent une reconversion dans lequel le sujet est abordé.

<https://podcasters.spotify.com/pod/show/adele845/episodes/Travail-et-nergie-e1m77nn>

Bonne écoute !