

mon plan d'action *pour* **UNE ANNÉE SANS** **WEEKEND SACRIFIÉ**



**Le point de départ
pour préparer moins,
enseigner bien et vivre plus**

PAR @THEBLOOMINGTEACHER
maîtresse en classe unique 7 niveaux



@THEBLOOMINGTEACHER

Introduction

Quand j'ai commencé à enseigner, j'étais jeune maman, remplaçante, enceinte de mon deuxième enfant... et complètement submergée.

Mes soirées, mes week-ends, mes vacances : tout passait dans la préparation. Je m'épuisais à vouloir tout faire parfaitement.

Jusqu'au jour où j'ai compris : **enseigner ne doit pas rimer avec sacrifice permanent.**

Ce plan d'action, c'est une porte d'entrée.

Une invitation à sortir du "toujours plus" pour aller vers le "juste ce qu'il faut".

Il ne va pas tout régler. Mais il peut vous aider à reprendre le contrôle, à poser les bases d'une année plus sereine, et à alléger la charge mentale qui s'invite partout, tout le temps.

Il est né de dizaines de témoignages de profs comme vous, comme moi :

"Je bosse tous les soirs."

"Je veux que tout soit prêt le dimanche soir, sans m'écrouler."

"J'aimerais avoir un coup d'avance, mais j'ai toujours un coup de retard."

Vous n'êtes pas seule. Et vous n'avez pas à tout faire, ni à tout réussir, pour bien faire votre métier. Dans les pages qui suivent, je vous invite à faire une pause utile. À préparer votre rentrée avec intention, pour **penser à vous, avant tout (et les élèves vous le rendront !)**

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Cochez ce qui résonne pour vous :

Quizz : mon auto-diagnostic rapide

	oui	non
Je prépare souvent mes journées la veille pour le lendemain	☐	☐
Je travaille 8h ou plus par semaine hors temps scolaire	☐	☐
J'ai du mal à distinguer l'essentiel du superflu	☐	☐
Je ressens une pression constante liée à la préparation	☐	☐
Je culpabilise quand je ne prépare pas "assez"	☐	☐
J'aimerais que mes week-ends redeviennent des vrais week-ends	☐	☐
Je me sens souvent en retard, même en vacances	☐	☐

résultats

Si vous avez coché plus de 3 oui,
ce plan d'action est fait pour vous !



Projection

Nous allons commencer par un exercice d'introspection. L'objectif ici est de poser un regard sur vous et votre rapport à la préparation de votre classe maintenant, puis d'écrire noir sur blanc quel sera le rythme de votre moi du futur. Un futur proche, d'ailleurs, pour la période ou la rentrée qui vient, maximum.

Munissez-vous de l'outil de prise de notes qui vous convient (numérique ou papier), ou bien écrivez directement ici, si vous avez imprimé ce guide (vous pouvez aussi l'annoter directement via l'application de lecture des PDF de votre ordinateur).

Vous allez tracer quatre colonnes :

- Dans la première, vous allez **quantifier** le nombre d'heures passées à préparer votre classe. Comptez tout : la demi-heure de préparatifs avant la sonnerie de 8h30, les corrections de la pause méridienne, les soirées de plastification et découpage, tout.
- Dans la seconde, vous allez coucher sur le papier **vos ressentis** par rapport à ce temps de préparation.

Par exemple, quand j'ai interrogé plusieurs abonnées avant de construire ce guide, une expression est revenue quasi systématiquement, sous diverses formes : "je me noie", "je suis noyée", "je patauge". Une métaphore aquatique qui en dit long !

Mais il y a peut-être des temps de préparation qui vous passionnent et vous animent et que vous tenez à garder. Notez-les aussi !

- Dans la troisième, vous allez **verbaliser votre objectif**.

Combien d'heures êtes-vous prête à consacrer à la préparation de votre classe ?

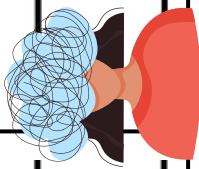
On peut juger tout à fait correct et même agréable de préparer sa classe 10 heures par semaine, alors que ce même volume horaire ferait frôler le burn out à une collègue. Soyez la plus précise possible dans cette projection. Et surtout, osez viser grand. Encore une fois, tout est possible !

- Dans la quatrième, vous allez **vous projeter dans ce futur proche** où l'objectif de la troisième colonne est atteint.

Imaginez. Puis, allez exprimer comment vous vous sentez. Libre ? Sereine ? Ajoutez les plaisirs que ce temps libre va vous permettre (lire des polars, profiter de votre famille, peindre, courir...).

Un conseil : soyez honnête, sans jugement. C'est un outil d'alignement, pas d'auto-évaluation.

constats vs. projection

 Mon temps de préparation <u>actuel</u> Ce que je ressens	Mon temps de préparation rêvé	Ce que je vais ressentir, ce que je vais pouvoir faire
		



Surtout, ne vous mettez aucune limite dans ces deux colonnes. Ne pensez pas à vos élèves BEP, aux programmes à terminer, aux projets d'école... Il s'agit ici d'imaginer votre monde idéal.

Le "comment", viendra après, il n'a pas sa place ici.

Planification



Reste à planifier tout cela pour passer du rêve... à la réalité.

Et ne vous dites pas que c'est impossible ! Je suis la preuve que c'est faisable. Pourtant : 1. Je débute. 2. J'ai une classe unique avec 7 niveaux !

Je rate rarement une proposition de sortie, de plage ou de weekend pour travailler (je dirais même que cela n'arrive... jamais !). Ça semble tout à fait contradictoire par rapport à ma configuration de classe. Moi-même, je ne pensais pas que ce serait possible de savourer tout mon temps libre un jour. Et pourtant, je ne me sens pas débordée par l'école, ma classe tourne, mes élèves progressent.

Soyons clairs : mon organisation n'est pas parfaite. Chaque année, je passe à côté de certaines matières (les sciences...!), je tricote des cours pas toujours académiques... Tant pis. Car je me focalise sur **l'essentiel : faire en sorte que mes élèves quittent l'école le soir en ayant appris quelque chose.**

L'objectif n'est donc pas d'être parfaite. C'est plutôt de poser des limites claires et d'identifier **ce qui compte pour vous**. Et ça servira les élèves, *in fine*.

Je vous aide avec ce tableau, à compléter selon vos envies pour la période ou l'année à venir :

-  : je travaille
-  : je ne travaille pas
-  : je préserve ce moment pour ...

Ce tableau n'est ni un emploi du temps, ni une to-do list, mais un outil de projection pour vous aider à dire oui à l'essentiel, et surtout non au reste.



	Matin	Midi	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Voici, juste pour exemple, mon organisation transposée dans ce tableau :

	Matin	Midi	Soir**
Lundi	✓ (1h) Photocopies/Préparation des cahiers/des rituels/des arts visuels des maternelles, etc.	✓ (30min) Corrections*/préparations pour l'après-midi/administratif	✗
Mardi			💡 roller
Mercredi	✗	✗	✗
Jeudi	✓ (30 min) Photocopies/Préparation des cahiers/des rituels/des arts visuels des maternelles, etc.	✓ (30 min) Corrections*/préparations pour l'après-midi et/ou la semaine suivante /administratif	✗
Vendredi			💡 sortie ciné/copains
Samedi	✗	✗	✗
Dimanche	✗	✓ (1h30 max) Cahier journal de la semaine + plans de travail hebdomadaires	✗

>> Je travaille environ 6 heures par semaine hors classe, et un maximum pendant les heures où je suis à l'école. J'ai mes mercredis avec mes enfants, mes soirées, et même mes weekends (si j'ai un weekend prévu quelque part, je transpose mon heure et demie de préparation sur un soir).

*Je corrige au maximum en direct, en présence de l'élève : un gain de temps pour moi, et une bien meilleure efficacité pour l'élève.

** Je suis au portail jusqu'à 16h45 environ et je quitte l'école à 17h, le temps de ranger, sauf rendez-vous ou autre exception

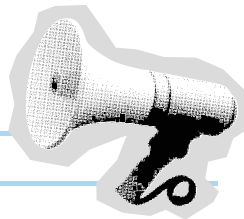
Mon mantra ✨

Maintenant que vous avez comptabilisé vos heures, mis des mots sur votre organisation actuelle et projeté votre organisation future, prenez un petit temps pour récapituler et ancrer ces nouveaux engagements dans votre esprit.

Cette intention forte fera office de mantra, surtout dans les moments où l'on a le plus besoin de se souvenir qu'on est autre chose qu'une prof des écoles (à commencer par la rentrée, par exemple. Ou le mois de juin...!)

Cette année, je veux me sentir...

(ex : plus légère, plus en confiance, moins seule...)



En classe, je choisis de prioriser...

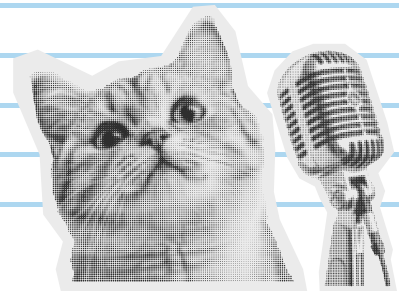
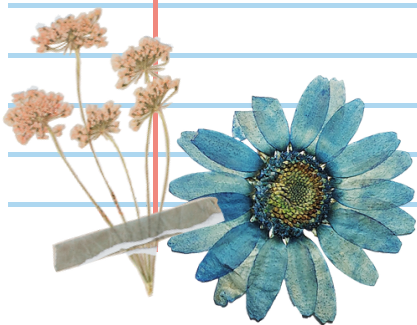
(ex : la clarté, les rituels simples, un projet...)

Je choisis de lâcher...

(ex : le perfectionnisme, les affichages dignes de Pinterest, le contrôle total...)

Ma phrase-mantra sera :

(ex : "Maitresse épanouie, classe réjouie")



Et après ?

Vous venez de poser les premières briques d'une année plus légère.

Ce plan d'action n'est qu'un début 🌱

Pour aller plus loin :

Le guide "Préparer sa classe vite et bien"



J'ai créé un guide complet pour une organisation plus claire, plus vivable. Vous y trouverez :

- ✓ Un plan d'organisation ultra-simple pour structurer vos préparations sans y passer vos soirées.
- ✓ Des outils adaptables pour une classe de 1, 3... 7 niveaux, sans vous noyer.
- ✓ Des rituels clés en main, efficaces et faciles à mettre en place de la Toute Petite Section au CM2.
- ✓ Un planning clair pour anticiper une période en 2 jours.

Je m'offre du temps pour moi

Et si ce petit plan d'action vous a aidée, n'hésitez pas à me le dire ou à le partager avec un.e collègue 🧡

Manuela - [@thebloomingteacher](https://www.instagram.com/thebloomingteacher)

Merci !



@THEBLOOMINGTEACHER

Mentions légales

Ce document a été créé par Manuela Estel, Entrepreneuse Individuelle (micro-entreprise), domiciliée au 58 rue de Monceau, 75008 Paris – SIREN 844 399 899.

Email : manuela@thebloomingteacher.com

Les contenus (textes, images, ressources) de ce document sont protégés par les droits d'auteur. Toute reproduction, diffusion ou modification sans autorisation est interdite.

Les données personnelles éventuellement collectées (email, prénom) sont utilisées uniquement pour la gestion de la relation client et les communications liées à ce document, dans le respect du RGPD. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de vos données en contactant : manuela@thebloomingteacher.com