

ASCD : une communauté de professionnels en éducation qui changent la vie et qui se rassemblent autour d'une vision partagée.

La résilience des professionnels en éducation : de quelles actions découle-t-elle?

Source : octobre 2021

Elena Aguilar

1. Une professionnelle ou un professionnel en éducation résilient réfléchit
2. Une professionnelle ou un professionnel en éducation résilient se fixe des limites
3. Une professionnelle ou un professionnel en éducation résilient cerne clairement ses priorités

Trois actions distinguent les professionnels en éducation qui, ne se contentant pas de survivre, réussissent à s'accomplir.

J'entame cet automne ma 27^e année dans le domaine de l'éducation, une carrière où, depuis ma toute première année, je réfléchis à la résilience des professionnels en éducation. J'ai observé mes propres montagnes russes, accompagné nombre de mes collègues enseignantes et enseignants et de leaders scolaires dans le développement de leur propre résilience, et écrit un livre sur le sujet (*Onward: Cultivating Emotional - Resilience in Educators*, John Wiley & Sons, 2018). Et pourtant, jamais je n'en aurai appris autant sur la résilience qu'en 2020-2021. Bien que j'en sois toujours à intégrer ce nouveau savoir, j'ai tout de même quelques conclusions préliminaires à partager.

Je tiens à vous en faire part maintenant, alors que la nouvelle année scolaire bat son plein, espérant qu'elles vous aideront à réfléchir à votre propre résilience et à trouver moyen de la cultiver. Personne n'avait vu venir la pandémie de coronavirus. Or, c'est bien le problème des crises : elles sont rarement prévisibles. Et il y aura toujours dans nos vies personnelles et professionnelles des épisodes d'incertitude et d'adversité et des événements inattendus. Nous aimerais ne jamais avoir à revivre une année aussi éprouvante que 2020-2021... mais cela, nous ne pouvons que l'espérer. Que la montagne à franchir soit de la taille d'un caillou ou de celle d'un continent, nous avons tous à gagner à développer notre résilience.

Voici d'abord une définition : la *résilience*, c'est la capacité que nous avons non pas de survivre, mais de nous épanouir. C'est puiser, face à l'épreuve, dans nos ressources intérieures afin d'en sortir avec plus de force et d'outils pour confronter les écueils de la vie. La personne résiliente ne cherche pas simplement à défoncer le mur; elle se concentre plutôt sur la vaste gamme des émotions qu'elle vit afin de les exprimer et pose intentionnellement une série de gestes pour surmonter la détresse.

Voici donc trois actions que pose les professionnels en éducation résilient. Bien sûr, elles sont inspirées de la dernière année et demie, mais je peux affirmer qu'elles sont le fruit de toute une carrière consacrée à la recherche.

1. Une professionnelle ou un professionnel en éducation résilient réfléchit

Prendre le temps de réfléchir, c'est comme se regarder à la loupe : chercher à comprendre nos pensées, nos émotions et nos actions. C'est un processus qui nous éclaire pour la suite des choses. Les professionnels en éducation les plus résilients que j'ai accompagnés en 2020-2021 étaient celles et ceux qui s'arrêtaient pour méditer sur leurs expériences et émotions. Ce cheminement les amenait à se positionner. « Je dois avant tout développer un esprit communautaire avec mes élèves. » « J'adore enseigner lorsque ce n'est pas en mode virtuel. » « Je veux du changement dans ma vie professionnelle. » Chacune et chacun arrive à ses propres conclusions, mais c'est le processus de réflexion qui ultimement nous permet de cultiver notre résilience.

Quelques trucs

Lorsque vous agissez selon vos valeurs essentielles, vous prenez confiance en vous et en vos compétences et aptitudes. *Vous cultivez votre résilience.*

La réflexion peut être dirigée par quelqu'un – mentor, collègue, thérapeute, proche – ou se faire en solo, par l'écriture ou une autre formule. La constance vous mènera à bon port, car la réflexion, c'est une pratique : plus vous réfléchirez, plus profondément vous creuserez. Vous pourriez trouver la chose éprouvante et arriver à des conclusions difficiles à accepter (par exemple, une personne que j'ai accompagnée l'an dernier a décidé de quitter l'enseignement), mais vous pourriez aussi découvrir des vérités, ce qui vous donnera la force d'agir.

Comment faire pour prioriser la réflexion cette année? Quelle structure pourriez-vous instaurer pour vous donner le temps et l'espace nécessaires? Ce pourrait être d'organiser des rencontres mensuelles avec vos collègues, ou de vous réservier 10 minutes les vendredis après-midi pour écrire dans votre journal hebdomadaire.

2. Une professionnelle ou un professionnel en éducation résilient se fixe des limites

Au début de la pandémie, j'ai vu les professionnels en éducation travailler comme jamais, établissant de nouveaux horaires, se formant aux nouvelles technologies, s'attelant à la conception de nouveaux programmes, et ainsi de suite. Les craintes étaient grandes quant aux conséquences possibles de la pandémie sur l'apprentissage des enfants, et il y avait un sentiment d'urgence et une pression pour

que tout aille bien. Puis, j'ai vu des collègues sombrer dans la dépression, l'anxiété et l'épuisement professionnel. Bien sûr, il y avait de quoi se sentir triste et effrayé. Les professionnels en éducation qui ont su rapidement éviter les affres de l'épuisement sont celles et ceux qui parvenaient à se fixer des limites. « Je ne peux pas assister à la rencontre si elle est à 19 h, même si elle a lieu sur Zoom. » « J'ai passé la journée devant un écran, et je ne veux pas participer au 5 à 7 sur Zoom. » « Je ne travaillerai pas en fin de semaine. » Ces personnes établissaient des limites dans leur famille, au travail et dans les attentes qu'elles avaient pour elles-mêmes. *Les limites vous permettent de préserver votre énergie.*

Quelles sont les limites que vous devez vous fixer cette année? Quelles possibilités pourraient s'ouvrir si vous les respectez? Que feriez-vous de l'énergie préservée?

3. Une professionnelle ou un professionnel en éducation résilient cerne clairement ses priorités

En temps de crise, il nous arrive de devoir prendre des décisions sous pression, souvent sans avoir toute l'information désirée ou nécessaire. Le tourbillon qui nous aspire alors nous mène à nous questionner et à tergiverser sans fin, ou à agir impulsivement, ce qui ne donne pas toujours lieu aux meilleures décisions. Si vous pensez à toutes les décisions que vous avez dû prendre en 2020-2021, quel bilan pouvez-vous en faire?

Les professionnels en éducation résilients savent ce qui importe le plus et agissent en gardant le cap sur leurs valeurs essentielles. Ces moments critiques ne les fragilisent pas; en fait, ils deviennent des occasions de se concentrer sur leurs priorités. Bien souvent, nous nous sentons désemparés devant l'adversité. Mais lorsque nous agissons selon nos valeurs essentielles, c'est la confiance et le sentiment d'être à la hauteur qui prennent le dessus. *Nous cultivons notre résilience.*

Qu'est-ce qui importe le plus pour vous? Quelles sont vos valeurs essentielles? Comment les vivez-vous concrètement? Comment pourront-elles guider les décisions que vous devrez prendre cette année?

Oui, nous sommes bien impatientes et impatients de retourner à une vie plus « normale ». Et pourtant, le monde a changé; nous avons changé. C'est triste, c'est effrayant, c'est douloureux, mais il y a tant à apprendre sur nous-mêmes, nos proches, nos collègues et nos concitoyennes et concitoyens, et sur notre résilience. Si nous pouvions réunir ces enseignements et les appliquer, nous en profiterions toutes et tous.

À l'aube de cette nouvelle année scolaire, j'espère que vous trouverez le temps de réfléchir à celle qui vient de passer, à la personne que vous êtes devenue et à ce que

vous aimeriez créer dans votre vie et dans votre école pour la suite des choses. Ce faisant, vous cultiverez votre résilience, et face au prochain obstacle sur votre chemin, vous aurez plus d'outils dans votre coffre pour le surmonter.

Elena Aguilar est la présidente de Bright Morning Consulting, une conférencière prisée et l'autrice de nombreux livres, dont *The Art of Coaching* (Jossey-Bass, 2013) et *Coaching for Equity* (Jossey-Bass, 2020).