QUESTIONNAIRE RESSENTIS

Une activité d'expression avec les élèves en lien avec la situation ? Vous n'êtes pas encore au clair avec votre envie de la faire ou pas… Voici un test rapide pour faire le point !

Le résultat de ce test ne reflète pas vos compétences professionnelles. Il s'agit simplement de prendre du recul par rapport à la manière dont vous vivez les choses. En effet, il est normal de ressentir du stress parce que c'est une situation nouvelle… Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de la vivre.

Consignes

Pour chaque question, regardez les points qui sont attribués à votre réponse.
Ensuite, calculez la somme totale des points obtenus et consultez vos résultats…

1. J'envisage mes activités futures avec plaisir et enthousiasme (revenir à l'école, retrouver mes élèves, donner cours…) :

- ☐ jamais (15 points)
- ☐ peu souvent (10 points)
- ☐ souvent (5 points)
- ☐ la grande majorité du temps (0 point)

2. En général, l'incertitude, le doute m'empêchent d'aller de l'avant et/ou d'agir sereinement :

- ☐ jamais (0 point)
- ☐ peu souvent (5 points)
- ☐ souvent (10 points)
- ☐ la grande majorité du temps (15 points)

3. Ce retour à l'école a tendance à m'inquiéter :

- ☐ jamais (0 point)
- ☐ peu souvent (5 points)
- ☐ souvent (10 points)
- ☐ la grande majorité du temps (15 points)

4. Pour le moment, j'ai tendance à être plus susceptible, à réagir de façon excessive…

- ☐ jamais (0 point)
- ☐ peu souvent (5 points)
- ☐ souvent (10 points)
- ☐ la grande majorité du temps (15 points)

5. Avec les mesures sanitaires mises en place, je me sens en sécurité :

- ☐ jamais (15 points)
- ☐ peu souvent (10 points)
- ☐ souvent (5 points)
- ☐ la grande majorité du temps (0 point)

Latitude JEUNES

6. J'ai besoin de disposer de beaucoup d'informations, de tout organiser pour éviter les surprises ou les imprévus qui pourraient me déranger :

- [ ] jamais (0 point)
- [ ] peu souvent (5 points)
- [ ] souvent (10 points)
- [ ] la grande majorité du temps (15 points)

7. Actuellement, je m'inquiète facilement pour certaines choses qui peuvent sembler insignifiantes :

- [ ] jamais (0 point)
- [ ] peu souvent (5 points)
- [ ] souvent (10 points)
- [ ] la grande majorité du temps (15 points)

8. En ce moment, je vois souvent la vie de façon négative (je me sens abattu·e, triste…) :

- [ ] jamais (0 point)
- [ ] peu souvent (5 points)
- [ ] souvent (10 points)
- [ ] la grande majorité du temps (15 points)

9. Pour cette reprise, je me sens prêt·e :

- [ ] jamais (15 points)
- [ ] peu souvent (10 points)
- [ ] souvent (5 points)
- [ ] la grande majorité du temps (0 point)

10. En ce moment, c'est difficile de me détendre et de décompresser :

- [ ] jamais (0 point)
- [ ] peu souvent (5 points)
- [ ] souvent (10 points)
- [ ] la grande majorité du temps (15 points)

11. Je redoute les situations futures dans lesquelles je pourrais paniquer et/ou me sentir idiot·e devant ma classe :

- [ ] jamais (0 point)
- [ ] peu souvent (5 points)
- [ ] souvent (10 points)
- [ ] la grande majorité du temps (15 points)

12. Je suis à l'aise pour parler des émotions et des ressentis, et j'arrive facilement à prendre de la distance avec mes émotions quand c'est nécessaire.

- [ ] jamais (15 points)
- [ ] peu souvent (10 points)
- [ ] souvent (5 points)
- [ ] la grande majorité du temps (0 point)

Latitude JEUNES

Vous avez obtenu entre 0 et 60 points – Vous êtes prêt·e !

Vous pouvez en parler avec vos élèves lors d'une activité d'expression si vous en avez envie. N'hésitez pas à consulter la suite de notre arbre décisionnel pour vous y préparer.

Continuez à penser à vous : si vous sentez un inconfort et du stress par rapport à une situation, n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous n'êtes pas des super-héros/héroïnes : gérer un déconfinement, des problématiques individuelles ne fait pas partie de vos fonctions premières, il n'y a donc pas de mal à chercher d'autres relais.

Vous avez obtenu entre 65 et 120 points – Vous avez sans doute encore quelques craintes légitimes…

N'hésitez pas à montrer votre disponibilité sur le sujet à vos élèves tout en évitant de projeter vos propres questionnements et vos propres besoins. Si vous en avez envie, n'hésitez pas à préparer une activité d'expression. Rassurez-vous, vous avez les cartes en main pour gérer ce type d'activité. Le plus important, c'est l'écoute accordée, l'accueil des ressentis et une réaction dans la simplicité et la bienveillance. Pour vous aider à surmonter vos craintes, vous pouvez repartir du « oui » sur l'arbre décisionnel.

Continuez à penser à vous : si vous sentez un inconfort et du stress par rapport à une situation, n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous n'êtes pas des super-héros/héroïnes : gérer un déconfinement, des problématiques individuelles ne fait pas partie de vos fonctions premières, il n'y a donc pas de mal à chercher d'autres relais.

Vous avez obtenu entre 125 et 180 points – Prenez soin de vous en priorité !

Une activité d'expression des émotions, ce n'est sans doute pas pour vous et ce n'est pas un souci. Il est préférable de passer le relais à d'autres personnes qui apprécient et/ou se sentent à l'aise d'en parler avec les jeunes. Renseignez-vous dans votre établissement pour voir ce qu'il est possible de faire.

Rassurez-vous : la mise en place d'une telle activité n'a rien à voir avec vos compétences, elle peut être influencée par différents facteurs :
- votre vécu de la crise, les émotions et l'anxiété qu'elle a générées (vous avez ici une double place : à la fois ressource et victime avec laquelle il peut être malaisé de jongler) ;
- un moment de fragilité (fatigue personnelle, questionnement, saturation…) ;
- …

Vous pouvez amener d'autres choses positives à vos élèves, comme se changer les idées en privilégiant d'autres sujets de conversation que la pandémie…

Pour construire ce test, nous nous sommes inspirées de 4 critères de gestion de crise : sentiment de sécurité et capacité de projection positive ; résistance aux situations imprévues ; gestion du stress ; gestion des émotions.