



RÉGULER MES ÉMOTIONS EN TANT QUE PROFESSIONNEL



la fabrique à bonheurs
Académie de la Psychopédagogie Positive

Allagi



ASTUCES ET RECOMMANDATIONS



ASTUCE : APPRENEZ À DIRE NON ET À ÉTABLIR DES LIMITES POUR GÉRER VOTRE CHARGE DE TRAVAIL.



Recommandation : Soyez réaliste quant à ce que vous pouvez accomplir dans une journée. Ne surchargez pas votre emploi du temps ni celui des enfants et demandez de l'aide ou à déléguer des tâches ; les enfants ne seraient-ils pas ravis de vous aider pour quelques actions à mener ? Protégez votre temps personnel pour éviter l'épuisement.

ASTUCE : CRÉEZ UN RÉSEAU DE SOUTIEN PARMi VOS COLLÈQUES, AMIS ET PROCHES.



Recommandation : Partagez vos expériences et vos défis avec des personnes de confiance ; engagez des discussions informelles, des groupes de soutien ou des réunions régulières avec des collègues pour échanger des conseils et des encouragements. Offrir du soutien aux autres peut également renforcer votre propre résilience.

**ASTUCE : UTILISEZ LA RÉÉVALUATION COGNITIVE
POUR CHANGER VOTRE PERSPECTIVE SUR LES
SITUATIONS STRESSANTES.**



Recommandation : Lorsque vous faites face à une situation difficile, essayez de la voir sous un angle différent. Par exemple, si un parent critique votre approche, percevez cela comme une opportunité d'améliorer votre communication sur votre projet pédagogique plutôt que comme une attaque personnelle. Rappelez-vous aussi que les émotions des autres ne vous appartiennent pas ! Cela vous permettra de répondre de manière plus calme et constructive.

**ASTUCE : CULTIVEZ UNE ATTITUDE DE GRATITUDE
ET DE COMPASSION ENVERS VOUS-MÊME
ET LES AUTRES.**



Recommandation : Prenez le temps chaque jour de réfléchir aux aspects positifs de votre travail et de votre vie. Tenez un journal de gratitude où vous notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.e chaque jour. Soyez bienveillante envers vous-même, surtout en cas de difficultés. Accordez-vous le droit de commettre des erreurs et d'apprendre de celles-ci.

**ASTUCE : INTÉGREZ DES MOMENTS DE PLEINE
CONSCIENCE DANS VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE
AVEC LES ENFANTS QUE VOUS ACCOMPAGNEZ AUSSI !
APPRENEZ ENSEMBLE !**



Recommandation : Réservez quelques minutes chaque jour pour des exercices de respiration profonde ou de méditation. Cela peut se faire au début de la journée, entre les classes, ou en fin de journée. La pleine conscience vous aidera à rester ancrée dans le moment présent et à prendre du recul par rapport aux émotions intenses.



"La force des
émotion"
- Christophe
André et François
Lelord



"Les clés pour
gérer ses
émotions" -
Christophe
André



"Foutez-vous la
paix ! Et
commencez à
vivre" - Fabrice
Midale



Les travaux
d'Ilona Boniwell
- Positran



LES CLÉS POUR GÉRER SES ÉMOTIONS



Explorez des méthodes pour comprendre, reconnaître et maîtriser vos émotions afin de mieux affronter les défis du quotidien. Christophe André nous éclaire sur la manière dont les émotions peuvent à la fois nous soutenir et nous menacer, en passant de réactions instinctives à une régulation consciente. Apprenez à équilibrer les effets du stress avec les avantages d'une gestion émotionnelle efficace.



<https://www.youtube.com/watch?v=olZJNb-g1Zo>



"FOUTEZ-VOUS LA PAIX! ET COMMENCEZ À VIVRE" - FABRICE MIDAL - ÉDITIONS FLAMMARION

Ce livre de Fabrice Midal invite les lecteurs à se libérer des pressions et des attentes excessives qu'ils s'imposent. L'auteur propose une approche pour arrêter de se juger constamment et pour retrouver une vie plus sereine et épanouissante. Ce guide pratique encourage à lâcher prise et à vivre pleinement le moment présent.

FRANÇOIS LE LORD
CHRISTOPHE ANDRÉ

LA FORCE DES ÉMOTIONS

AMOUR, COLÈRE, JOIE...



"LA FORCE DES ÉMOTIONS" - FRANÇOIS LE LORD, CHRISTOPHE ANDRÉ - EDITIONS ODILE JACOB

Ce livre écrit par les psychiatres français Christophe André et François Le Lord explore le rôle central des émotions dans notre vie quotidienne et propose des méthodes pour mieux les comprendre et les gérer. L'ouvrage combine des approches psychologiques et des conseils pratiques pour aider les lecteurs à trouver un équilibre émotionnel.

LES TRAVAUX D'ILONA BONIWELL - POSITRAN



Ilona Boniwell a rédigé de nombreux articles, tant scientifiques que grand public, sur des sujets tels que les sciences du bonheur, l'éducation positive, le bien-être au travail et la vie familiale.

[Lire les publications ici](#)