

Un témoignage d'enseignant.

« J'ai été accompagnée durant toute l'année scolaire par une thérapeute de « Chagrin scolaire ». Voici le temps des vacances et donc du bilan. Il me tient à cœur de partager brièvement mon expérience, car je me dis que cela résonnera peut-être chez un collègue qui hésiterait à se lancer. Il est vrai qu'il y a un décalage flagrant entre les témoignages anonymes d'enseignants que l'on peut trouver sur Internet et ce que l'on entend en salle des professeurs où la parole n'est finalement pas libre... où pouvoir s'exprimer en vérité ? où pouvoir être aidé sans mépris ? où pouvoir oser parler librement sans être jugé, mis dans une case, être étiqueté, ou pire être psychiatrisé ?

Depuis le début de ma carrière, ce métier m'a demandé énormément d'énergie. J'y ai mis beaucoup de cœur, j'y ai passé beaucoup de temps, j'ai dépensé beaucoup d'argent (livres, formations personnelles, matériel divers...). D'un naturel anxieux et perfectionniste, passionné et consciencieux, tenace et persévérant, je me suis pleinement investie dans ma « mission ». Et puis, je suis devenue, et ce dès la première année, chroniquement épuisée, vidée. Ponctuellement, j'avais besoin d'un jour ou deux d'arrêts maladie par-ci par-là, souvent en fin de trimestre, pour remonter en énergie. Puis, au fil du temps, ces arrêts, pour une question de survie, se sont chronicisés, à tel point que ces deux dernières années j'ai été arrêtée 6 mois chaque année. De prof idéale, je suis donc passée à « prof fragile, pas fiable, fainéante, dépressive » etc., ce qui est très difficile à encaisser et qui enferme dans un cercle vicieux où l'on devient une victime (des collègues, des élèves, des parents, de l'inspection, de la direction), un « martyr ». La seule réponse de la médecine de prévention a été de me déclarer handicapée, ce qui est d'une violence absolue et ce que j'ai refusé.

Il fallait donc changermais comment ? Je m'étais remise mille fois en question, j'avais testé des tas de méthodes pour m'économiser. J'avais beaucoup lu, je m'étais formée, j'avais travaillé en thérapie analytique. ...C'est alors que j'ai découvert *Comment ne pas être la prof idéale* qui allait à l'encontre de tout ce qu'on m'avait préconisé (formateur, médecin, inspecteur, amis etc.) puis, de fil en aiguille, *Faites votre 180 degrés*. Convaincue, je me suis décidée à commencer une thérapie avec Chagrin scolaire, notamment car je ne voyais pas toute seule sur quel point faire mon 180 degrés. Je n'avais plus rien à perdre. Pour retrouver de l'énergie, sortir de la souffrance. L'énergie surtout pour ensuite mettre en place une solution de reconversion satisfaisante et sortir de ce système malade qui génère épuisement et mal-être. (Chez les profs et les enfants). Pour ma dignité aussi.

Ce qui changeait avec cette approche, c'est qu'on a traité des problèmes « concrètement ». Plutôt que se plaindre, s'épancher sans fin, analyser, décortiquer, on a attaqué frontalement le problème qui se présentait à moi en testant des solutions dans la réalité. Voilà le paradoxe qu'il fallait dénouer : comment se faisait-il que, malgré ma volonté et mes efforts, la situation empirait ? Pourquoi étais-je paradoxalement de plus en plus en souffrance et vidée d'énergie ?

J'ai d'abord été piquée au vif quand la thérapeute m'a parlé de « rigidité » lors de notre première séance. Je ne l'ai pas prise au sérieux, d'autant que le langage qu'elle employait ne faisait « pas sérieux » pour moi. La thérapeute m'expliquait que « faire péter un câble à un prof rigide était

jouissif pour les élèves »....mais je ne comprenais pas puisque pour moi, je n'étais pas rigide !! Je me disais qu'elle ne comprenait rien car justement, je manquais de fermeté, j'étais quasiment laxiste, je manquais d'autorité. Néanmoins, cette idée a cheminé pendant un anet oui, en fait, elle avait raison :

- Je voulais travailler et faire travailler
- Je voulais faire mon programme
- Je voulais des élèves respectueux, polis
- Je voulais des élèves à l'heure
- Je voulais respecter le règlement
- Je voulais aider tous les élèves
- Etc.

En bref, je voulais plein de choses (qui m'ennuient et m'étouffent), jamais explicitées, que les élèves ne voulaient pas. Comme si tout cela « suintait » de moi. Et effectivement, je transpirais beaucoup en allant en cours, rongée par le stress de vouloir réussir, de vouloir redresser mon image ternie. Aussi simple que cela puisse paraître, cela a été un déclic pour moi car je ne m'en rendais pas compte. Jamais. Je n'avais pas vu ça. Car pour moi, c'était ça mon boulot, tout bêtement. Bref, j'étais la proie idéale, sans m'en rendre compte. Sans m'en rendre compte. Et plus j'étais fatiguée, épuisée, plus je me rigidifiais. Par automatisme, défense, réflexe.

Nous avons donc travaillé sur mes « rigidités »... Les exercices m'ont beaucoup coûté car cela allait à l'encontre de tout ce que j'avais ancré profondément en moi (mes principes, mes valeurs, mes idées). J'ai eu peur, tellement peur du jugement des élèves, des parents, de la direction etc. car nous avons mis en place des solutions anticonformistes, hors normes...un peu (très) bizarres ! J'avais tellement mauvaise conscience ! Mais je n'ai plus fait une seule sieste en rentrant. Je tenais debout. (Même si certains jours ont été, et seront encore, décourageants, voire désespérants !).

Et finalement, un jour, je croise mon supérieur hiérarchique...j'avais peur des plaintes pour le bruit, les méthodes bizarres... et il me dit : « Vous êtes métamorphosée par rapport à l'année dernière ». J'étais scotchée. Et oui, même si rien n'est gagné, même si mon niveau d'énergie n'est plus comme au premier jour, il s'est passé quelque chose qui a contribué à débloquer la situation. Même s'il y a encore du boulot 😊 »