

# FICHE CPS

## Educateur Mindful<sup>©</sup>

Dr Béatrice Lamboy et coll. (2018)



**JE PRENDS CONSCIENCE  
DE MES QUALITÉS  
...ET J'AMÉLIORE MON IMAGE  
DE PROFESSIONNEL**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre que mon regard influence mes interactions
2. mieux connaître mes qualités
3. m'auto-évaluer de façon positive

**Afeps**

ASSOCIATION FRANCOPHONE D'ÉDUCATION  
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

# 1 JE COMPRENDS

## ► QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



### Prendre conscience de mes qualités et améliorer mon image de professionnel...

c'est m'auto-évaluer de façon positive en tant que professionnel. C'est, malgré les difficultés, pouvoir reconnaître mes qualités et mes compétences ; c'est avoir confiance en mes ressources et me sentir efficace en tant que professionnel ; enfin, c'est pouvoir développer une attitude bienveillante à mon égard.

Il s'agit de reconnaître ma valeur, de pouvoir porter un jugement positif sur moi en tant que professionnel malgré les obstacles et les insatisfactions du quotidien. Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous poussent pas toujours à nous regarder de façon positive. Nous sommes souvent très critiques à notre égard. En tant que professionnel, nous nous comparons facilement avec les autres. Nous pouvons être exigeant et avoir des aspirations élevées. Cette manière de nous juger et ce décalage avec ce que nous voudrions être, peut nous conduire à avoir une « mauvaise » image de soi.

Notre image de soi se construit à partir de nos expériences passées (nos réussites et nos échecs), notre éducation (l'attitude plus ou moins critique ou positive de nos parents, de nos enseignants...), des feed-back que nous recevons en tant que professionnel (ce que disent de nous, nos collègues, nos supérieurs...) et notre personnalité (notre sens critique, nos idéaux, notre tendance à nous comparer, notre réactivité émotionnelle...).

Cependant, quels que soient notre histoire, notre milieu et notre caractère, nous possédons tous des qualités et des talents qu'il est important de reconnaître et d'exprimer. Notre image de soi n'est pas figée ; elle peut évoluer et s'améliorer. Ainsi, cette compétence peut être développée en se focalisant davantage sur nos ressources, nos qualités et nos compétences. En travaillant sur notre attitude bienveillante, nous pouvons améliorer le regard que nous portons sur nous même et accroître notre auto-compassion !

## ► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

L'attitude que j'ai vis-à-vis de moi-même a beaucoup d'influence sur la façon dont je me comporte avec les autres. En effet, je me regarde avec les mêmes « lunettes » - avec le même filtre - que j'utilise pour regarder les autres et les enfants dont je m'occupe. Si j'ai tendance à me focaliser sur mes défauts sans reconnaître mes qualités, j'aurais possiblement des difficultés à percevoir les compétences des enfants. Si je suis très critique vis-à-vis de moi-même, j'aurai tendance à être aussi critique avec les enfants.

Ce que j'ai dans ma tête, ce que je pense de moi, la façon dont je me regarde et me traite va avoir de grandes conséquences sur la façon dont je me comporte en tant que professionnel. Hors, les mécanismes d'apprentissage les plus puissants chez les enfants sont l'imitation et la relation informelle à autrui.

Ainsi, si je souhaite améliorer mes interactions avec les enfants, il est nécessaire de prendre conscience de mes attitudes courantes à mon égard, de connaître les limites de mon jugement et de chercher à me focaliser sur les aspects positifs.

En ayant une attitude bienveillante à mon égard et en reconnaissant mes propres qualités, **je vais développer une image de moi plus positive**. Grâce à une meilleure estime de moi, je vais améliorer mes relations avec les autres, augmenter mon sentiment de bien-être, et me donner toutes les conditions pour construire une éducation positive avec les enfants !

## À RETENIR

Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. En tant que professionnel nous pouvons être très critique et très exigeant à notre égard. Nous pouvons avoir l'impression de ne pas être à la « hauteur » ; nous pouvons nous sentir facilement inadapté et moins compétent que les autres. En tant que professionnel, nous pouvons recevoir des remarques de la part de nos collègues et de nos supérieurs ! Ces jugements et feed-back négatifs peuvent venir renforcer notre image de soi négative.

En sachant que le regard que je porte sur moi, détermine en grande partie le regard et l'attitude que j'ai vis-à-vis des autres et des enfants, il est essentiel de pouvoir travailler sur l'image de soi.

**En prenant conscience de mes qualités et de mes compétences, je vais pouvoir améliorer mon image de moi et m'auto-évaluer de façon plus positive.** Je vais construire une attitude bienveillante vis-à-vis de moi qui va m'aider à développer des relations positives avec les enfants et pourra devenir le socle d'une éducation positive !

## 2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

### ▶ EXERCICE 1

#### Mon portrait chinois de professionnel

Le portrait chinois permet de mieux se connaître par l'imaginaire. Appliqué à la sphère professionnelle, il peut nous aider à faire apparaître notre image de soi en tant que professionnel (image, pas toujours consciente !).

Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous devenions un animal, un arbre, une couleur, etc.

Par exemple :

- En tant que professionnel, si j'étais le temps qu'il fait, je serais... « un orage »

Je peux ensuite me demander quelles qualités a l'orage ? en colère, impressionnant, apeurant... mais aussi plein d'énergie, de force, de caractère...

**1• Complétez la deuxième colonne du tableau, spontanément, sans réfléchir :**

**2• Complétez les colonnes 3 et 4 du tableau :** pour chacune des 7 images, quelles sont les qualités « négatives » et positives que vous associez à l'image que vous avez choisie.

**3• Enfin, complétez la colonne 4 afin** que vous obteniez, au moins, autant de qualités positives que de « qualités » négatives.

En tant que professionnel, SI J'ÉTAIS...	JE SERAIS...	QUALITÉS -	QUALITÉS +
... UN ANIMAL			
... UNE PLANTE			
... UN OBJET			
... UNE COULEUR			
... UN ALIMENT			
... UN PERSONNAGE DE BD			
... LE TEMPS QU'IL FAIT			

▶ EXERCICE 2

**Les enfants ont de la chance de m'avoir comme éducateur !**

Listez **5 raisons** pour lesquelles, les enfants ont de la chance de vous avoir en tant qu'éducateur :

Les enfants ont de la chance de m'avoir en tant qu'éducateur **parce que** :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

▶ EXERCICE 3

**Une situation dont je suis fier**

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Laissez venir à votre esprit, **une situation qui vous a rendu fier de vous en tant que professionnel**. Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image de professionnel positive.

1. Laissez venir à vous toute la situation : qu'est ce qui s'était passé ? qu'est-ce que vous aviez fait ? ... qu'aviez-vous pensé ? ressenti ?...
2. Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation. Écrivez-les ci-contre :

**Mes qualités et mes compétences de professionnel que j'ai manifestées :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Pour aller plus loin**, vous pouvez réaliser cet exercice à deux, avec un proche de confiance (collègue, ami, conjoint, ...).

Chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui en tant que professionnel : A raconte à B qui écoute de façon bienveillante puis B raconte à A qui écoute de façon bienveillante. Ensuite, A et B essaient d'identifier les qualités et compétences que chacun a manifestées en tant que professionnel.

▶ EXERCICE 4

**Bienveillant comme un ami**

Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux.

**1. Imaginez la situation suivante** : « C'est la fin de la journée, il est 18h30. Un parent vient récupérer son enfant ; il vous fait des reproches. Vous l'écoutez et le raccompagnez. Il ne reste plus qu'un seul enfant assis sur une chaise. Vous lui proposez de faire un jeu tous les deux mais il refuse.».

**2. Prenez conscience de ce qui se passe en vous** en évoquant cette situation. Complétez le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**3. Imaginez maintenant qu'un(e) collègue ami(e) vous raconte cette même situation :** Ce soir, un parent m'a fait des reproches...

**4. De nouveau, prenez conscience de ce qui se passe en vous dans cette nouvelle configuration.** Complétez, de nouveau, le tableau ci-dessous :

Quelles sont mes pensées ? Mes images ? Ce que je me dis ?	Quelles sont mes émotions ? Mes sentiments ?	Quelles sont mes sensations corporelles ?

**5. Observez la différence entre les 2 tableaux.** Que constatez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

**6. Quelles sont les attitudes positives que vous avez manifestées** à l'égard de votre collègue ami(e) ?

.....

.....

.....

.....

.....

**Puis-je devenir un ami vis-à-vis de moi-même ?  
Mon meilleur ami ?!...**

▶ EXERCICE 5

**Jeu d'enfant CPS : le cercle magique des enfants et des éducateurs**

**1. Invitez les enfants à s'asseoir en cercle et à parler chacun leur tour** (à l'aide d'un bâton de parole).

**2. Chaque enfant est invité à dire une activité** ou un moment de la journée qu'il a bien aimé.

*Ex. J'ai bien aimé quand on a fait le parcours.*

*Ex. J'ai bien aimé faire faire des fruits en pâte à sel.*

**A noter : Si un enfant n'a rien à dire ou ne veut pas parler :**

- Vous pouvez le soutenir par une invitation telle que : Aujourd'hui, qu'est-ce qui t'a plu ?
- Il n'est pas obligé de parler; vous pouvez l'inviter à exprimer son besoin de ne pas parler maintenant. *Ex. Je n'ai pas envie de parler ; je passe mon tour maintenant.*
- Il pourra reprendre la parole une fois que le tour du cercle sera terminé ou lors d'un autre cercle.

**3. Il est possible, pour aller plus loin dans l'expression, de proposer ensuite à l'enfant de mettre en mot ce qu'il a ressenti lors de ce moment positif.**

*Ex. J'ai trouvé le parcours rigolo ; je me suis bien amusé.*

**4. Ces mots positifs peuvent être écrits, dessinés et affichés dans le lieu de vie** des enfants... et vous pouvez les relire pour vous rappeler à quel point vous êtes compétent !



## JE RETIENS

En développant cette compétence de « **Je prends conscience de mes qualités, j'améliore mon image de professionnel** », j'ai réfléchi, je me suis observé(e), j'ai travaillé sur moi et sur ma relation aux enfants. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables.

Je note ci-dessous :

• **Ce que j'ai aimé en travaillant sur cette compétence :**

.....

.....

.....

• **En quoi ce que j'ai fait était différent par rapport à ce que je fais d'habitude ?**

.....

.....

.....

• **Comment cette compétence pourrait-elle me servir au quotidien ? dans quels moments ?**

.....

.....

.....

**Vous avez le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans votre façon d'être et de faire.  
Sans réfléchir, je note une chose positive qui me vient à l'esprit en pensant à ce que j'ai vécu (un mot, une phrase, une image...)?**

.....

.....

