

Gestion de classe et gestion de soi **« Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde. » — Gandhi**

Bob Cantin, B.Ed.

Volume 12, Number 1, Fall 2022

La gestion de classe : une tâche complexe à maîtriser

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1097626ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1097626ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Conseil pédagogique interdisciplinaire du Québec

ISSN

1927-3215 (print)

1927-3223 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Cantin, B. (2022). Gestion de classe et gestion de soi : « Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde. » — Gandhi. *Apprendre et enseigner aujourd'hui*, 12(1), 45–47. <https://doi.org/10.7202/1097626ar>

Article abstract

D'entrée de jeu, laissez-moi lever mon chapeau à vous qui oeuvrez avec cœur et passion dans ce merveilleux monde de l'enseignement. Je sais combien vous êtes dévoués et précieux. Je suis conscient que vous faites de votre mieux, avec la meilleure des intentions, à chaque fois que vous prenez place dans vos milieux. Les relations harmonieuses sont essentielles en gestion de classe et gestion de soi. Elles nous offrent cette belle opportunité de conserver adéquatement nos énergies et d'enseigner dans un climat de confiance où l'ambiance positive favorise des terrains d'apprentissages fertiles et prometteurs.

Gestion de classe et gestion de soi

« Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde. »

– Gandhi



BOB CANTIN, B.Ed.

Bob Cantin, gradué de McGill et diplômé de l'institut William Glasser en Thérapie de la Réalité, est un enseignant passionné depuis toujours. Conférencier, formateur et enseignant ressource en gestion de classe et gestion de soi, il est récipiendaire de l'Ordre du Mérite scolaire, de la médaille de l'Assemblée nationale du Québec et du prix Enseignant Émérite en 2019. Il est co-auteur du livre inspirant: **PROF ! D'une mer d'émotions à un monde de notions.**

D'entrée de jeu, laissez-moi lever mon chapeau à vous qui œuvrez avec cœur et passion dans ce merveilleux monde de l'enseignement. Je sais combien vous êtes dévoués et précieux. Je suis conscient que vous faites de votre mieux, avec la meilleure des intentions, à chaque fois que vous prenez place dans vos milieux. Les relations harmonieuses sont essentielles en gestion de classe et gestion de soi. Elles nous offrent cette belle opportunité de conserver adéquatement nos énergies et d'enseigner dans un climat de confiance où l'ambiance positive favorise des terrains d'apprentissages fertiles et prometteurs.

Un enseignant associé au début de ma carrière m'a dit: « Ne crois jamais que tu es seul à vivre une situation difficile dans ta classe. Évite le piège de l'isolement prolongé. Demande de l'aide et des conseils ». Il deviendra évident pour moi que l'entraide demeure la solution. Dans cette optique, je vous présente, en toute humilité, des principes qui guident mon quotidien, tant en classe que dans ma vie privée.

1. Être prêts.

Je conserve en tête ce vieil adage: « Occupe-les avant qu'ils t'occupent. » Vaut mieux être trop préparé que pas assez ! Contrôlons tout ce que nous sommes en mesure de contrôler. L'organisation physique des lieux, vérification préalable du bon fonctionnement des appareils technologiques, quantité adéquate du matériel pédagogique. Assurons-nous de connaître et de maîtriser tant les appareils que notre matière.

2. Devenir l'exemple.

Je suis conscient que la plus grande leçon que je donne est le savoir-être ! Elle passe par mon attitude, par mes comportements. Je veux exercer une influence positive sur mes étudiants. Je demande à ces derniers d'être respectueux, polis et courtois. Ils peuvent apprendre ces comportements en me voyant interagir avec eux et avec autrui. Je choisis mes mots, je surveille mon langage non verbal, mon attitude, le ton que j'emploie, mon regard, mes expressions. Je fais preuve de cohérence. Je marche dans mes paroles. J'enseigne par l'exemple. En ma présence, ils peuvent être rassurés. Je tends à devenir la meilleure version de moi-même.

3. Bâtir sur le succès.

Fletcher Peacock m'a appris à encourager les comportements agréables et ainsi développer des relations harmonieuses et créer un climat de confiance. *Merci de lever la main. Tu es vraiment à l'heure. Tu baisses le ton et tu chuchotes davantage, génial. Tu es resté à ton affaire tout au long du cours, même si certains élèves ont parfois dérangé, bravo.* Je m'assure de saisir les occasions qui me permettent de mettre en valeur une attitude ou un comportement agréable ou encore de motiver, d'encourager ou d'inspirer mes élèves. Je complimente en public et lorsque cela est possible, je réprimande en privé.

4. Comprendre ce qui se passe en moi.

Les comportements d'autrui génèrent toutes sortes d'émotions. J'ai avantage à me connaître le plus parfaitement possible, à cheminer vers mon mieux-être. *Qu'est-ce qui met de l'air sous mes ailes et/ou du plomb dans ces dernières ? Pourquoi est-ce ainsi ?* Être à l'écoute de mon discours interne est primordial dans la compréhension de l'impact que les comportements d'autrui ont comme effet sur moi. Puisque nous avons du contrôle uniquement sur nous et que nous avons le pouvoir de changer les choses, il devient alors

formidable de comprendre ce qui se passe devant nous et quel impact cela produit-il en nous. Ma compréhension, sans pour autant éliminer l'émotion, m'offre l'opportunité de gérer pacifiquement une situation.

5. Un comportement appartient à l'individu.

Le Dr William Glasser, psychiatre, nous apprend que le comportement qu'une personne adopte est toujours dirigé vers elle-même. Règle générale, l'être humain agit dans le but, (conscient ou non) d'obtenir quelque chose pour lui-même. Lorsque j'en prend conscience, une chose change, je réalise que l'attitude, le commentaire, le comportement de la personne est dirigé vers elle-même et non vers moi. D'une certaine façon j'observe un acteur, qui joue son propre rôle, pour combler un de ses propres besoins. Cette connaissance me permet alors de réagir de façon rationnelle plutôt qu'émotionnelle. Je peux ainsi être aidant durant l'intervention. Je discute et j'évite la dispute. Je demeure en contrôle. J'encadre et je recadre tout en maintenant la relation. Mes interventions créent ainsi un climat de confiance qui favorisent l'harmonie et le respect. Je conserve alors mon énergie si précieuse pour relever les défis quotidiens qui surviennent parfois sans préavis.

6. Comprendre d'où viennent nos émotions.

Anthony Robbins raconte à peu près ceci. Lorsque nous sommes témoins d'un événement quelconque, que celui-ci résonne positivement ou négativement à l'intérieur de nous, seulement 10 % de notre émotion est directement lié à l'événement. De ce fait, quand une personne fait un geste, dit une parole qui m'émerveille ou m'inonde de colère, ce n'est qu'un maigre 10 % de mon sentiment qui est relié à la situation actuelle. Le 90 % qu'il reste se branche plutôt sur tout ce que j'ai vécu auparavant de similaire et qui m'a fait vivre la même émotion. Par conséquent, tous les événements heureux ou malheureux qui ont mené à ce même sentiment que la présente situation suscite, se marient, se réunissent à l'intérieur de moi et s'élèvent à l'unisson vers la surface pour que je ressente à 100% ce sentiment dans un des deux pôles: le « plus » ou le « moins ». Ainsi, on est à même de comprendre que si 90 % de ce que je ressens à ce moment précis provient de mon passé, la situation n'est pas à 100% responsable de ce que je vis. Elle n'a fait que réveiller ce qui était déjà là et que je n'avais pas encore pris le temps de régler ou de transcender. Il devient donc primordial d'apprendre d'où nous venons, ce que nous avons vécu, ce qui nous a façonnés. Il est donc important dans notre cheminement personnel de nous arrêter pour prendre le temps d'identifier les facteurs qui nous permettent de nous retrouver dans ces états. Quels sont les paramètres de la situation ? Qu'est-ce qui fait que lorsque j'ai entendu cette phrase, vu ce geste, je me suis senti comme un héros ou comme un zéro ? Il devient sécurisant de retrouver le fil conducteur qui nous permet de remonter à la source du sentiment qui nous anime. Qu'a-t-il éveillé ? Qu'est-ce qui

se cache derrière cette émotion ? Notre histoire personnelle nous appartient et elle est souvent à l'origine des émotions que nous vivons. En nous connaissant bien, nous nous offrons le beau cadeau d'être en pleine possession de nos moyens. Cela nous permet d'agir de façon professionnelle avec nos élèves. Tout est départagé: ce qui m'appartient ; ce qui appartient aux étudiants. Nous sommes conscients que notre sentiment est branché sur notre propre histoire plutôt que sur l'attitude de l'élève. Nous pouvons ainsi apporter des correctifs à ses comportements sans être atteints dans nos sentiments. Nous agissons avec bienveillance et précision, et nos interventions sont dépouillées de la charge émotive qui pourrait, sinon neutraliser nos gestes, à tout le moins nous vider de notre énergie. Devant un comportement agréable, nous serons capables de le remarquer et de l'encourager ; devant un comportement désagréable, nous pourrions recadrer pacifiquement l'élève. Nous lui présenterons les conséquences qu'il devra assumer s'il continue, puis nous le laisserons choisir. Je peux intervenir de façon harmonieuse et calme car j'ai fait mes devoirs et je connais qui je suis. Apprendre à se comprendre soi-même va de pair avec développer des trucs qui permettent une gestion de classe et une gestion de soi efficaces. Prenons le temps d'instaurer des conditions gagnantes en nous et autour de nous afin de créer la meilleure ambiance d'apprentissage possible pour nos gens et aussi pour nous. Lorsque nous comprenons ce qui se passe devant nous et simultanément en nous, il nous est possible d'être beaucoup plus détendus et d'intervenir avec tact et courtoisie tout en protégeant la relation. Nous connaître, c'est toujours une plus-value. Personne d'autre que nous ne peut le faire à notre place et puisque nous sommes seuls à entendre tout ce discours interne qui nous est propre, prenons le temps d'instaurer des fondements positifs, solides et aimables afin que celui-ci soit le plus bienveillant possible à notre égard et à l'égard d'autrui.

7. Prendre soin de soi, une priorité.

Bâtir en moi un discours interne constructif, positif, bienveillant et énergisant est salutaire et permet de prendre sur mes épaules uniquement ce qui m'appartient. En fait, mon dialogue interne peut m'amener dans deux directions: me bâtir ou me nuire. Je suis la seule personne au monde qui est capable d'avoir du contrôle sur mes paroles internes. J'ai eu le privilège d'étudier entre autres avec les Dr William Glasser, Fletcher Peacock, Anthony Robbins, qui disent sensiblement ceci: *Nous avons du contrôle uniquement sur nous. Nous avons du contrôle sur nos paroles, nos actions, nos pensées, notre attitude.* Cette connaissance m'aide grandement à me gérer moi-même. Je peux découvrir comment je fonctionne. Qu'est-ce qui me fait tiquer ? Quel est mon talon d'Achille ? Sur quelles cordes quelqu'un peut-il tirer pour que je passe du sentiment de héros à celui de zéro ? Toutes ces réponses m'amènent à voir plus clairement comment fonctionnent mon paraître (égo) et mon être (moi supérieur). Mes réponses deviennent alors des phares sur lesquels je peux me guider pour conserver mon équilibre.

Puisque je suis la somme de toutes mes expériences de vie, je dois m'accorder ce temps d'introspection pour voir plus clair à l'intérieur de moi. Si certaines expériences laissent des héritages positifs et formidables, d'autres laissent une empreinte douloureuse et inconfortable. Certaines expériences contribuent à solidifier ma confiance, elles me valorisent, elles me font grandir et me permettent d'évoluer. D'autres événements auront été désagréables et m'auront marqué, fragilisé. Ils auront peut-être créé un certain déséquilibre, une certaine insécurité. Je dois apprendre à vivre avec ces cicatrices. Or, quand nous nous retrouvons devant un groupe, ses membres auront la possibilité de venir se brancher sur les événements qui nous ont façonnés, si nous le leur permettons. Leurs comportements — agréables ou désagréables — pourront venir éveiller notre capacité de nous faire sentir comme des héros ou comme des zéros. L'atout que nous possédons c'est la force de comprendre ce qui se passe à l'intérieur de nous et de comprendre d'où viennent les événements qui nous ont marqués, autant les plus que les moins. J'ai toujours aimé la réponse du président Franklin D. Roosevelt, qui lors de sa tournée électorale, avait dignement répondu à la question de son infirmité et à la possibilité qu'il brigue la présidence des USA: *« Personne ne peut me faire sentir inférieur, à moins que moi, je lui donne mon consentement. »* Son discours interne solide, positif et valorisant guidera son rôle de président pendant douze ans, de 1933 à 1945. Je prends ainsi soin de moi lorsque je chemine vers une meilleure connaissance de moi. Je peux alors observer des comportements, intervenir, encadrer, diriger, tout en conservant mes moyens et en m'appuyant sur mes phares intérieurs que j'aurai minutieusement identifiés durant les processus de cheminement personnel. Me connaître, savoir qui je suis, ce que je veux, ce que je vaudrais, d'où je viens, ce qui se manifeste en moi, sont des outils importants qui me permettent de conserver mon équilibre quotidiennement et ce indépendamment des humeurs, des comportements ou des émotions des gens. D'ailleurs j'ai toujours aimé ce dicton: *« On ne peut contrôler le vent, on ne peut qu'ajuster ses voiles pour rentrer à bon port. »* En travaillant à une meilleure compréhension de moi-même, j'ajuste mes voiles émotionnelles automatiquement vers mon mieux-être. Une belle façon de tendre vers cet équilibre tant recherché.

En conclusion, laissez-moi vous rappeler combien précieux et important vous êtes. Gardez toujours en tête ce que Charles-Albert Poissant partage: *« Il suffit d'un moment, d'une personne, d'une phrase pour changer la destinée de quelqu'un. »* Vous le faites chaque jour lorsque vous agissez envers autrui avec bienveillance.