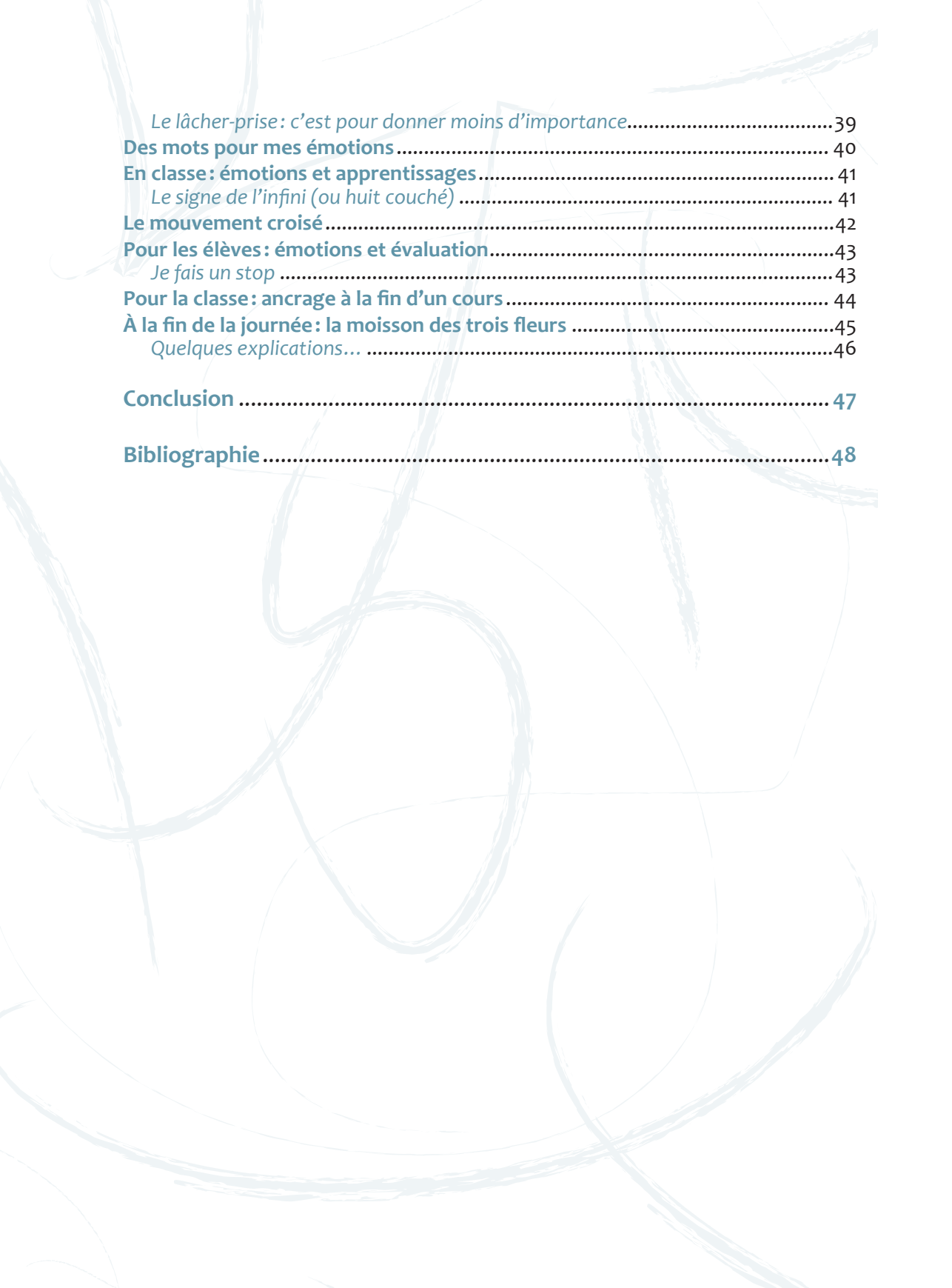


Ma posture d'enseignant-e

Être enseignant-e aujourd'hui, quelle posture?	7
<i>Comment est né ce cahier?</i>	7
<i>La méthode Vittoz? C'est nouveau?</i>	7
Être enseignant-e c'est facile?	8
Commençons par un état des lieux	10
Quelques préalables...	12
 1. L'ancrage	 13
Accueil de mes cinq sens, la réceptivité	15
La météo de ma journée	18
Je suis une femme / un homme debout	19
<i>Quelques explications...</i>	20
 2. La juste distance, je prends ma place	 21
Devant les élèves, je m'enracine, je m'installe	22
L'installation des élèves	24
En classe	25
<i>La météo intérieure</i>	25
<i>Scan corporel: les 3 C</i>	25
La journée/le cours commence...	26
<i>L'acte conscient</i>	26
<i>Je décide de sortir mes affaires en acte conscient</i>	26
Place à la respiration!	27
Là où je suis c'est ma place	28
<i>Je sens ma place</i>	28
Un stop pour quoi faire...	30
Je marche naturellement. Et si je marchais en conscience?	31
Le cours se termine...	32
<i>Ranger sa chaise... en conscience!</i>	32
<i>Quelques explications...</i>	33
 3. Posture et émotions, les miennes, celles des autres	 35
<i>Que me disent mes pensées?</i>	36
<i>J'accueille mes mouvements (ou mon figement)</i>	36
Je fais un stop	37
<i>Le stop dans mes pieds</i>	37
<i>Le stop dans l'eau</i>	37
<i>Le stop je respire</i>	38
Émotions et posture (de l'enseignant-e)	39



<i>Le lâcher-prise: c'est pour donner moins d'importance.....</i>	39
Des mots pour mes émotions	40
En classe: émotions et apprentissages.....	41
<i>Le signe de l'infini (ou huit couché)</i>	41
Le mouvement croisé.....	42
Pour les élèves: émotions et évaluation.....	43
<i>Je fais un stop</i>	43
Pour la classe: ancrage à la fin d'un cours.....	44
À la fin de la journée: la moisson des trois fleurs	45
<i>Quelques explications... ..</i>	46
Conclusion	47
Bibliographie.....	48