

Assurer le bien-être du personnel

Alors que nous nous préparons à retourner à l'école, des sentiments d'incertitude, d'ambiguïté et de stress peuvent se manifester. Maintenir un équilibre physique, social et émotionnel devient nécessaire. Notre état d'esprit est le plus grand atout pour faire face à ces temps difficiles.



1 Acceptez le sentiment d'incertitude et reconnaissez qu'il est normal de ressentir un manque de contrôle.

- Souvenez-vous de manières antérieures de composer avec les périodes d'incertitude
- Évitez de ruminer les pires scénarios
- Concentrez-vous sur ce qui se passe bien en ce moment

3 L'optimisme est un outil puissant et contagieux.

- La création d'une atmosphère positive aide les élèves à se sentir en sécurité
- Trouver de la joie dans les endroits les plus inattendus
- Noter le rire ou l'excitation de vos élèves
- Réfléchir aux éléments qui vous font vous ressentir de l'espoir

5 Connectez-vous, partagez et débrefez avec vos collègues.

- Nous sommes tous dans le même bateau; personne ne possède toutes les réponses
- Écoutez-vous les uns les autres, offrez et acceptez le soutien, encouragez-vous les uns les autres
- Quelle force est-ce que je possède et que je peux partager avec les autres?

7 Pratiquez le soin de soi et l'autocompassion tous les jours.

- Prendre soin de son bien-être physique, en particulier de la qualité du sommeil et du repos
- S'engager dans des activités qui favorisent le plaisir et la relaxation
- Reconnaître quand on a parfois besoin de faire une pause ou de parler à quelqu'un
- La pratique de la gratitude améliore les sentiments positifs
- Être indulgent avec soi-même et se donner du crédit pour le travail que l'on fait

2 Essayez de lâcher prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler tout en mettant l'accent sur ce que vous pouvez contrôler. Par exemple :

- Vos réactions et réponses aux besoins de vos élèves
- Les activités et les occasions d'apprentissage que vous souhaitez favoriser
- Établir les limites et respecter les principes directeurs de ce que vous pouvez gérer
- Renouer avec votre intention première ou votre objectif en tant qu'enseignant

4 Certaines choses ont changé, mais d'autres sont restées les mêmes. Vous êtes toujours un enseignant !

- Comment puis-je m'adapter à de nouvelles façons d'enseigner et changer d'objectifs pédagogiques ?
- Sur quelles compétences sociales et émotionnelles puis-je me concentrer? (Indépendance? Habilités de conversation?)
- À quelles stratégies d'enseignement mes élèves répondent-ils bien?

6 Changez votre discours afin de promouvoir une vision plus positive des choses.

- Par exemple, au lieu de dire «J'ai tellement peur de cette situation, toutes ces nouvelles règles sont trop difficiles à suivre» essayez de dire «C'est un défi, mais aussi une occasion d'apprendre de nouvelles compétences, d'être créatifs et d'apprécier ce que nous prenons normalement pour acquis.»
- De bonnes choses émergent souvent d'événements et de situations difficiles, pouvez-vous en trouver quelques-unes?

Rappelez-vous que vous devez prendre soin de vous-même pour être en mesure de prendre soin des autres