



« Une lanterne vide n'éclaire pas. Pour permettre à votre lumière de briller, vous devez prendre soin de vous. » — Inconnu

Principale priorité des enseignants

Susciter un sentiment de sécurité, de solidarité, d'autonomisation, de choix et de confiance.

Suggestions aux éducateurs pour favoriser leur santé mentale et leur bien-être

- Établissez une routine qui vous permet de prendre soin de votre santé physique, mentale, émotionnelle, sociale et spirituelle.
 - Santé physique : Mangez bien, prenez de l'air frais, bougez, faites de l'exercice et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
 - Santé mentale et émotionnelle : Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même et souvenez-vous qu'il vaut mieux prendre soin de soi avant d'essayer de prendre soin de quelqu'un d'autre.
 - Santé sociale : Restez en contact avec vos amis, votre famille et vos collègues.
 - Santé spirituelle : Entretenez ou créez un lien avec la pleine conscience, la méditation, la nature ou les pratiques religieuses organisées.
- Prenez le temps de faire le point pour vous faire une idée des domaines qui vous posent des problèmes. Quand vous aurez cerné les problèmes, élaborer un plan pour aborder ceux qui dépendent de vous et laisser tomber ceux qui ne dépendent pas de vous.
- N'oubliez pas que notre comportement en tant qu'adultes est le meilleur indicateur de la façon dont nos élèves et nos enfants s'en sortiraient; ils nous surveillent et nous écoutent. Lorsque nous prenons soin de nous-mêmes, nous leur montrons à prendre soin d'eux-mêmes.
- Pratiquez l'autocompassion. N'oubliez pas d'être patients avec vous-même et de vous pardonner. Les enseignants sont aussi des êtres humains, et il est naturel de faire face à des difficultés parfois.

Les membres de la Manitoba Teachers' Society et leurs membres de famille admissibles peuvent recevoir des services de counselling personnels ainsi qu'une gamme d'autres services d'appui holistique. Entres autres, on compte le counselling de famille, de relation et pour les personnes en deuil; l'appui pour la toxicomanie, la dépression, le stress lié au travail et le régime alimentaire et l'alimentation; et même des conseils juridiques et financiers.

Les services sont offerts 24 heures sur 24 / 7 jours sur 7 tous les jours en composant le 1 800 661-8193 ou en vous rendant à <https://humanacare.com/mts> (en anglais seulement) ou à www.mbteach.org/mtscms/2022/01/17/mts-humanacare/ (en anglais seulement).

Suggestions aux éducateurs pour favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves

Il est essentiel d'établir une routine et de maintenir une communication claire.

Il est très important d'établir et de maintenir des routines prévisibles. Cela permet aux élèves de conserver un sentiment de sécurité psychologique, c'est-à-dire le sentiment qu'ils peuvent gérer leur stress ou entrer en contact avec quelqu'un qui peut les aider à le faire.

Lorsque la routine change, prenez le temps d'expliquer les changements. Cela réduit le stress des élèves, et les adultes ont davantage confiance en leur capacité de s'occuper d'eux.

Encouragez les élèves à montrer la voie en faisant part de ce qu'ils comprennent et de ce qu'ils ne comprennent pas à propos des changements dans leur routine. Abordez leurs expériences avec curiosité. Cherchez à tirer les fausses informations au clair et à mettre les élèves en contact avec d'autres adultes importants si cela est nécessaire.

Les relations et le bien-être sont parfois plus importants que les devoirs et le caractère adéquat du comportement.

Solution de rechange : consacrez du temps à créer un sentiment de sécurité et d'appartenance entre vous et vos élèves et entre les élèves. N'oubliez pas qu'il faut d'abord répondre aux besoins des élèves pour qu'ils puissent réaliser leur potentiel d'apprentissage (comme dans la hiérarchie des besoins d'Abraham Maslow).

Les élèves s'en sortiront mieux s'ils savent que leurs enseignants se soucient autant de leur bien-être que de leurs études et de leur comportement. La mise en place d'une structure et d'attentes aidera à renforcer ce sentiment de sécurité et favorisera la réussite des élèves.

Les élèves qui pourraient être exposés à un risque supplémentaire

Toutes les familles n'ont pas été exposées à des traumatismes, mais les enfants qui en ont subi peuvent être particulièrement vulnérables à l'impact des changements importants d'horaires, de routine et d'attentes. Les élèves qui peuvent être exposés à un risque supplémentaire sont notamment ceux :

- qui vivent dans l'angoisse;
- qui vivent avec une dépression ou des idées suicidaires;
- qui vivent avec des troubles de l'apprentissage et de l'attention;
- dont les familles peuvent avoir perdu leur emploi ou leurs revenus.

Ressources utiles

En plus des services de consultation d'orientation ou des services cliniques de votre division scolaire (p. ex. : travail social, psychologie), les ressources ci-dessous pourraient vous être utiles :

Le National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)

Trauma Facts for Educators

Cette ressource du NCTSN rapporte des faits, par exemple un enfant sur quatre a subi une forme de traumatisme, et donne des conseils aux éducateurs pour aider les élèves qui ont subi des traumatismes.

www.nctsn.org/sites/default/files/resources//trauma_facts_for_educators.pdf (en anglais seulement)

Association for Supervision and Curriculum Development

Jessica Minahan propose des stratégies pédagogiques fondées sur le traumatisme.

Educational Leadership, vol. 77, n° 2 (octobre 2019)

En ce qui concerne les traumatismes des élèves, il y a beaucoup de choses qui ne dépendent pas des éducateurs, mais ils peuvent en faire beaucoup pour créer un environnement favorable et sensible en classe. L'auteure Jessica Minahan partage ici huit stratégies pratiques que les enseignants peuvent utiliser pour aider ces élèves à se sentir en sécurité et prêts à apprendre.

https://ascd.org/publications/educational_leadership//oct19/vol77/num02/Trauma-Informed_Teaching_Strategies.aspx (en anglais seulement)

The Cult of Pedagogy

Cette ressource offre de nombreux articles, blogues, vidéos et balados qui appuient les enseignants, le processus d'enseignement ainsi que l'autocompassion. Elle est une communauté d'enseignants qui est à la fois encourageante et stimulante où les enseignants s'appuient l'un l'autre dans leur cheminement vers l'excellence.

<https://www.cultofpedagogy.com/> (en anglais seulement)