

Vous êtes essentiel.
Votre santé psychologique aussi!

Présenté par Claude Turpin

Spécialiste vs généraliste

Spécialiste

Une personne qui a de plus en plus de connaissance sur de moins en moins de sujets, jusqu'à tout savoir sur rien.

Généraliste

Une personne qui en sait de moins en moins sur de plus en plus de sujets, jusqu'à rien savoir sur tout.



Objectif

Vous offrir un moment centré sur vous, sur vos besoins, sur le sens de votre engagement en milieu scolaire et sur ce qui vous permet de maintenir une bonne santé psychologique.

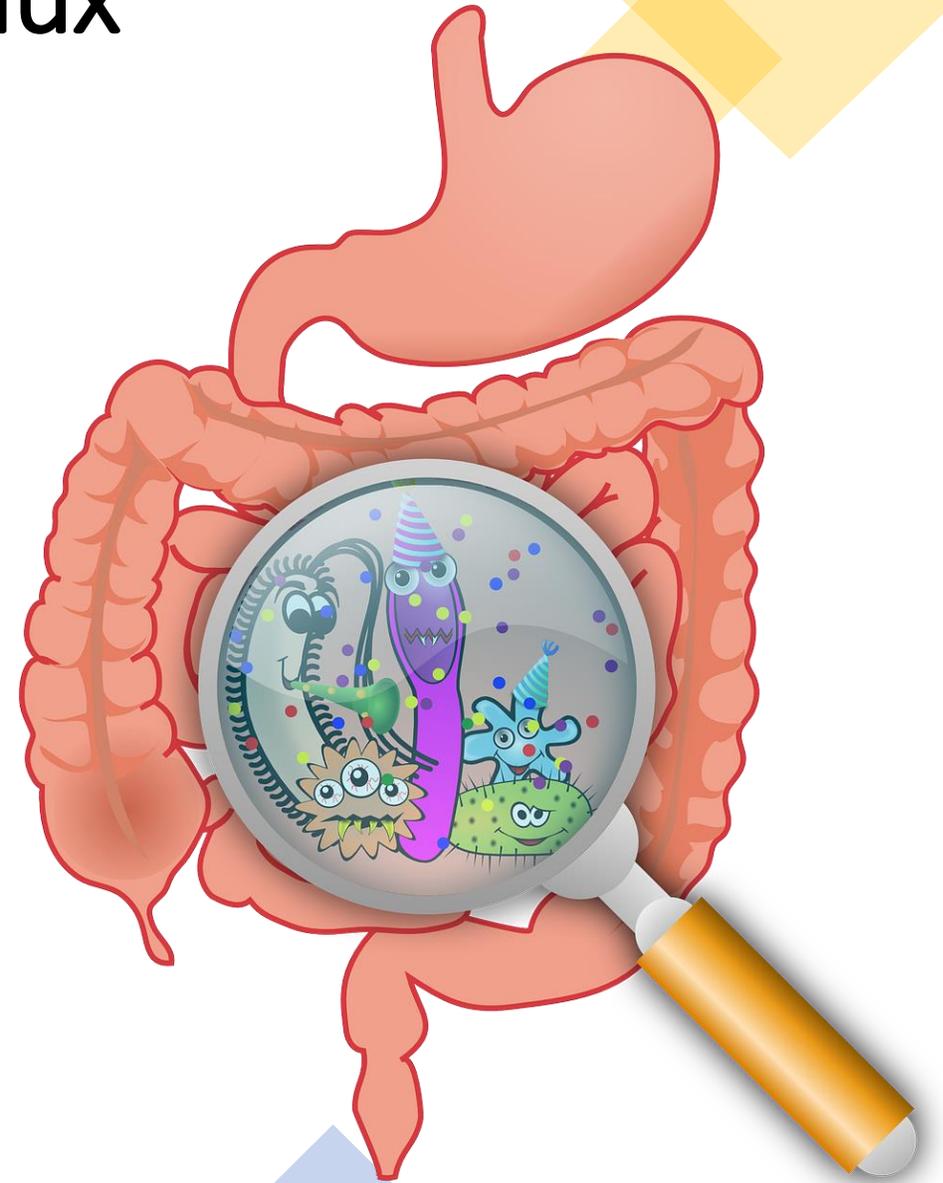
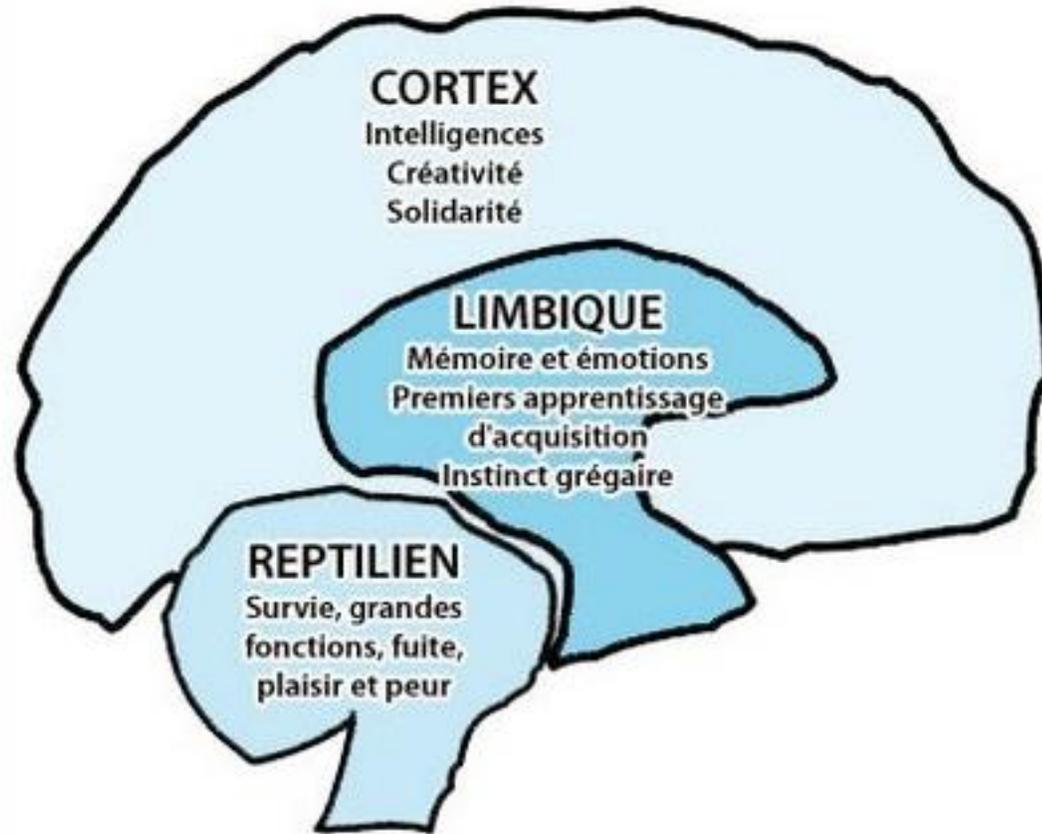




Structure

- Fonctionnement du cerveau
 - Approche d'auto-empathie
 - Facteurs influençant la santé psychologique
 - Pistes d'actions (organisationnelles et individuelles) pour maintenir votre santé psychologique
- 

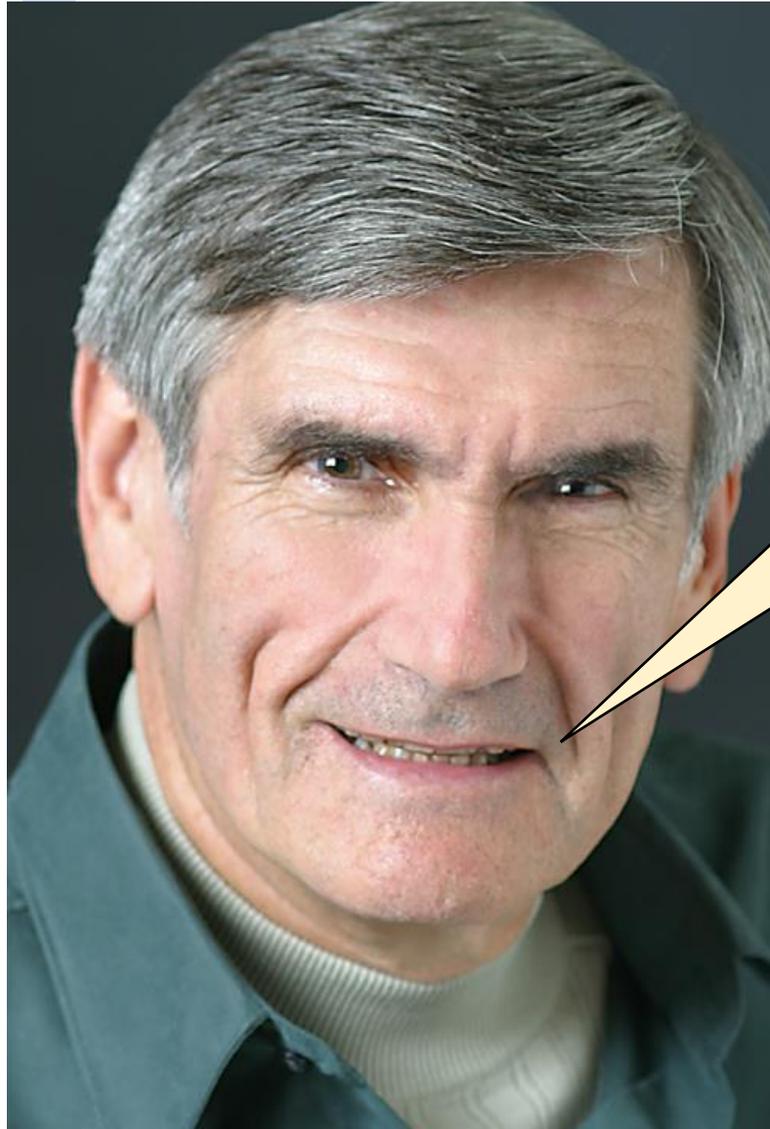
Les 4 cerveaux



Priorités du cerveau

- Alimentation
- Reproduction
- Statut social
- Économie d'énergie
- Information

Marshall Rosenberg



Je suis responsable de mes actions, de mes pensées et de mes émotions.

Émotions

TRISTE	FÂCHÉ.E	MÊLÉ.E	FATIGUÉ.E	APEURÉ.E
Angoissé.e	Agacé.e	Abasourdi.e	Brûlé.e	Affolé.e
Chagriné.e	Agité.e	Blessé.e	Claqué.e	Alarmé.e
Découragé.e	Amer.ère	Confus.e	Décentré.e	Anxieux.se
Déçu.e	Contrarié.e	Déchiré.e	Démuni.e	Bouleversé.e
Déprimé.e	Dégoûté.e	Déconcerté.e	Dépassé.e	Choqué.e
Désespéré.e	Embêté.e	Dérangé.e	Distrain.e	Coupable
Désolé.e	Exaspéré.e	Dérouté.e	Épuisé.e	Effrayé.e
Engourdi.e	Froissé.e	Étonné.e	Éreinté.e	Épouvanté.e
Fragile	Frustré.e	Hésitant.e	Fragile	Horrifié.e
Gêné.e	Furieux.se	Incertain.e	Impuissant.e	Inquiet.ète
Honteux.se*	Impatient.e	Inconfortable	Indifférent.e	Méfiant.e
Misérable	Irrité.e	Indécis.e	Indisposé.e	Nerveux.se
Navré.e	Jaloux.se	Mal à l'aise	Las.se	Paniqué.e
Vulnérable	Outré.e	Partagé.e	Léthargique	Soucieux.se
		Perdu.e	Vidé.e	Tendu.e
		Perplexe		Terrifié.e
		Sceptique		Tourmenté.e
		Surpris.e		Tracassé.e
		Troublé.e		Stressé.e

Besoins

Apprentissage
Clarté
Compréhension
Défi
Discernement
Réflexion
Rigueur

Gratitude
Honorer
Humour
Plaisir

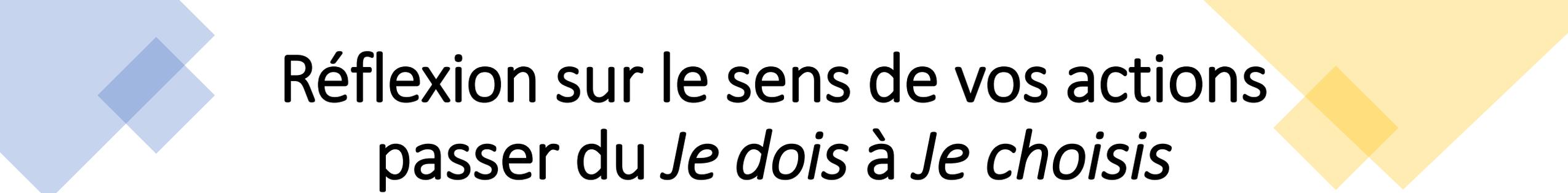
Abri
Exercice
Intégrité
Repos
Sécurité

Accomplissement
Choix
Empuancement
Autonomie
Liberté
Simplicité
Solitude
Affirmation
Contribution
Créativité
Croissance
Maîtrise
Réalisation

Authenticité
Cohérence
Confiance en soi
Dignité
Efficacité
Équilibre
Estime de soi
Honnêteté
Respect

Acceptation
Appartenance
Camaraderie
Compréhension
Accueil
Bienveillance
Compassion
Liens
Réconfort
Sollicitude

Confiance
Congruence
Considération
Coopération
Écoute
Équité
Inclusion
Mutualité
Participation
Réciprocité
Reconnaissance
Sens de sa place
Sens de sa propre valeur



Réflexion sur le sens de vos actions passer du *Je dois* à *Je choisis*

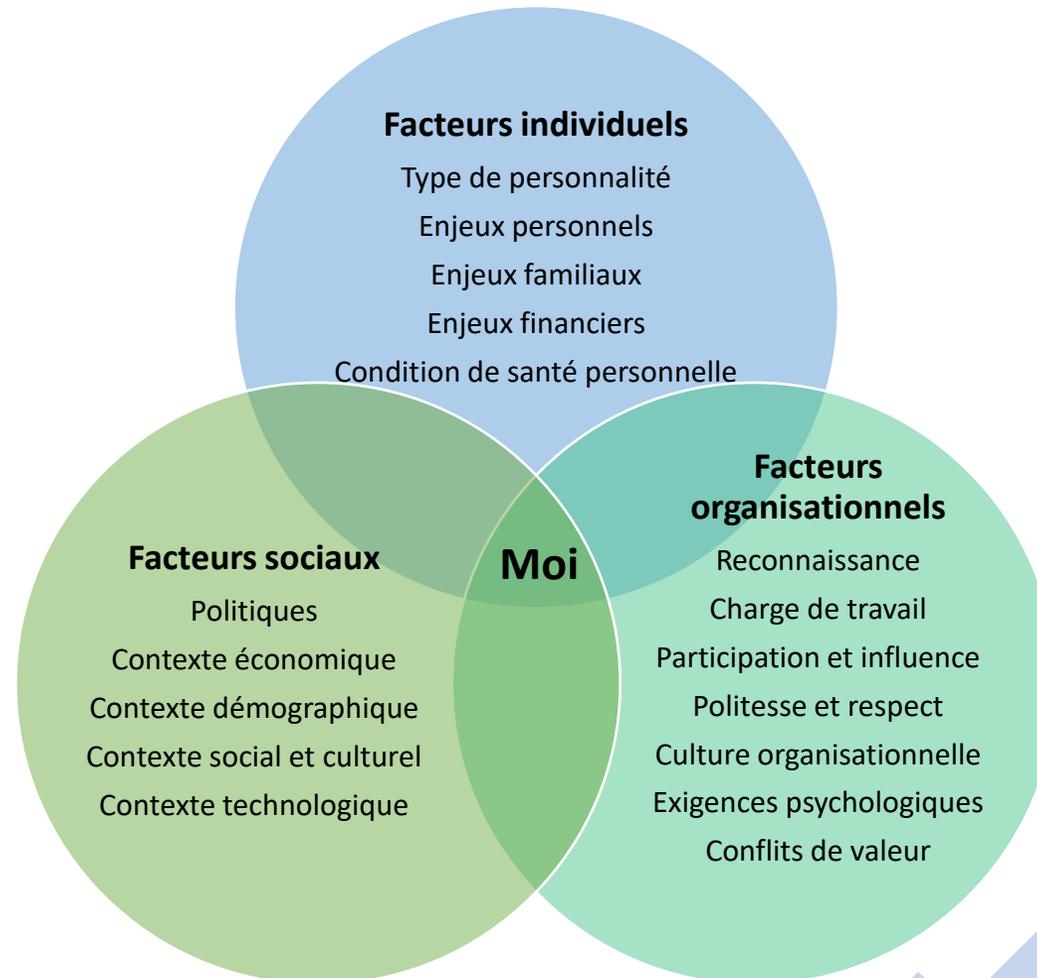
1re étape: Quels sont les actes de votre vie que vous ne vivez pas comme un jeu ?

2e étape: Insérez les mots « Je choisis de... »

3e étape: Complétez la phrase de la manière suivante : « Je choisis de... parce que je veux...»



Principaux facteurs influençant la santé psychologique



Baromètre du Mieux-être psychologique

Santé	Réaction	Fragilisé.e	État critique
<ul style="list-style-type: none">• Sentiment de bien-être tant physique que psychologique• Capacité à faire face aux difficultés• Énergisé	<ul style="list-style-type: none">• Sentiment d'être pressé par le temps• Irritabilité• Doute de soi• Manque d'énergie	<ul style="list-style-type: none">• Sentiment d'être débordé• Stress important et permanent• Colérique• Fatigue• Baisse marquée du rendement	<ul style="list-style-type: none">• Dépressif• Agressif• Épuisé• Très grande difficulté à rencontrer ses obligations• Isolement



La nature guérit le cerveau



Prendre soin de soi

Facteurs personnels

- Poursuivre votre réflexion personnelle (sens, valeurs, identité)
- Demeurer un apprenant (actualisation)
- Vous offrir de l'auto-empathie
- Renforcer votre compréhension des émotions
- Concentrer vos efforts sur ce qui vous procure de la satisfaction au niveau professionnel et personnel
- Identifier les activités qui vous procurent du plaisir et y consacrer du temps

Rappelez-vous :

Vous êtes essentiel.
Votre santé psychologique aussi!



Prendre soin de soi

Facteurs organisationnels

- Soutenir l'apprentissage continu
 - Favoriser des rencontres et des partages de bonnes pratiques
 - Identifier un espace et des moments pour les échanges pédagogiques
 - Mettre en place des groupes de co-développement
- Impliquer l'ensemble du personnel dans la recherche de solutions favorisant un milieu scolaire sain
- Offrir des opportunités pour l'expérimentation et le déploiement de bonnes pratiques favorisant l'apprentissage
- Favoriser les échanges professionnels tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'école

Notez

- Ce qui vous a le plus inspiré durant notre rencontre?
- Une action que vous allez mettre en œuvre maintenant?
- Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de mettre en œuvre cette action?
- Qu'est-ce qui faciliterait la mise en œuvre de cette action?

En résumé

- Explorer quelques aspects des cerveaux
 - Orientation vers la survie
 - Stress mécanisme de protection mésadapté à la modernité
- Un moyen de s'offrir de l'auto-empathie
- Débuter une autoréflexion sur le mieux-être psychologique
- Le baromètre de mieux-être psychologique
- Quelques pistes d'actions potentielles pour favorisant le mieux-être psychologique



Merci

