

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.

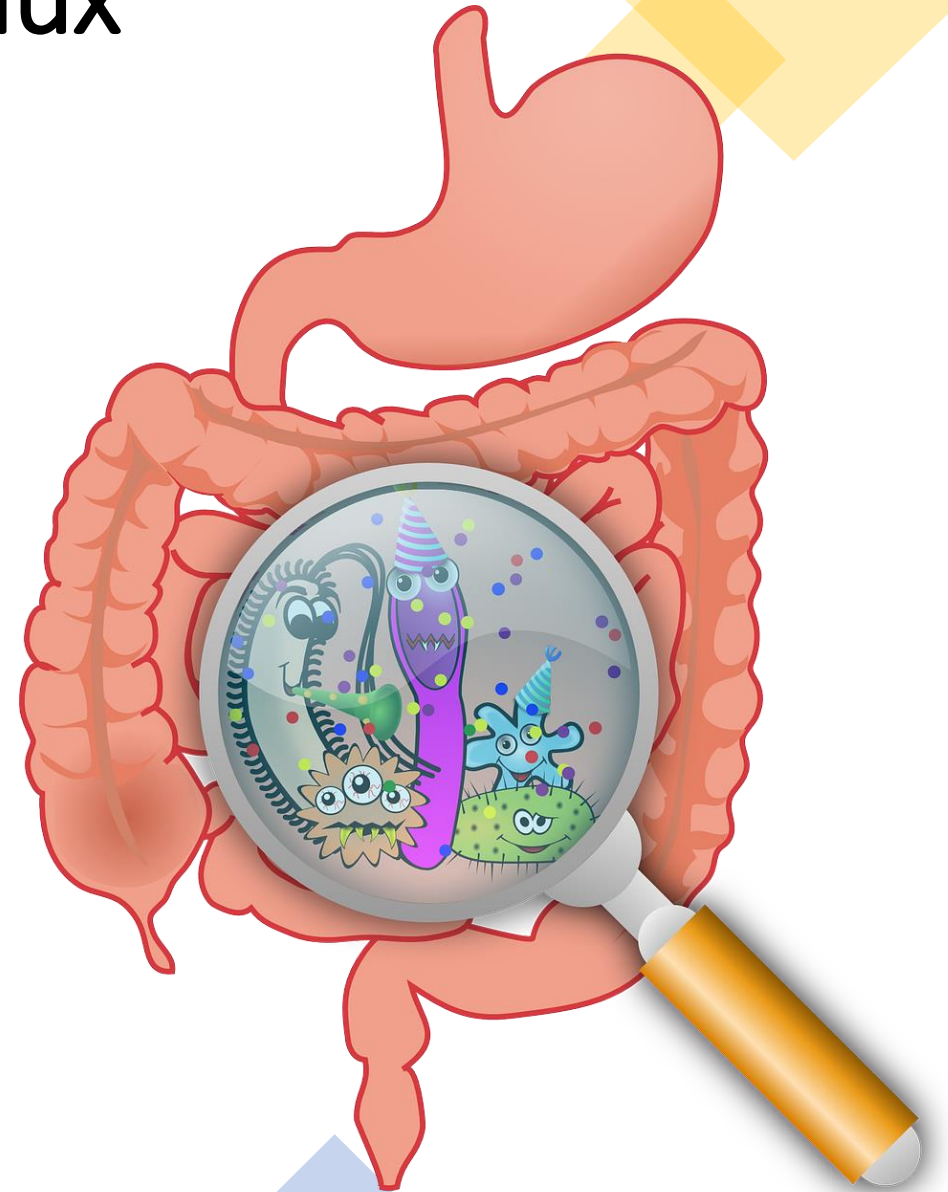
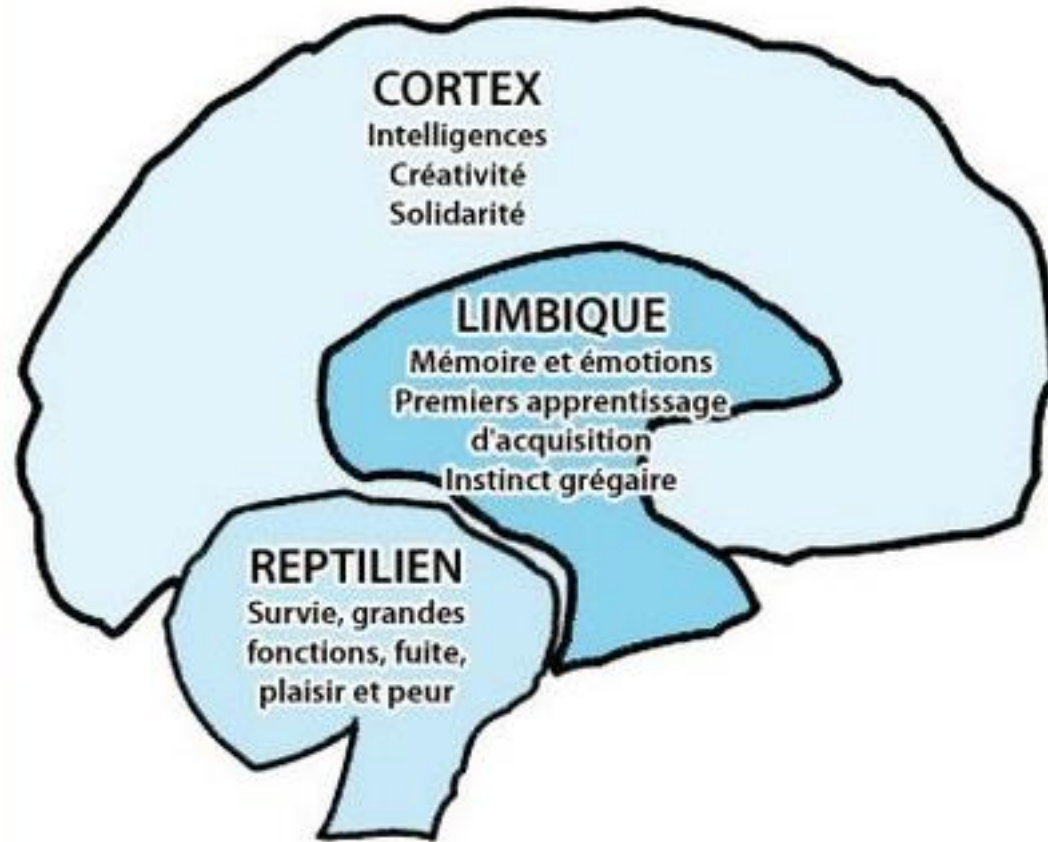




# Structure

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

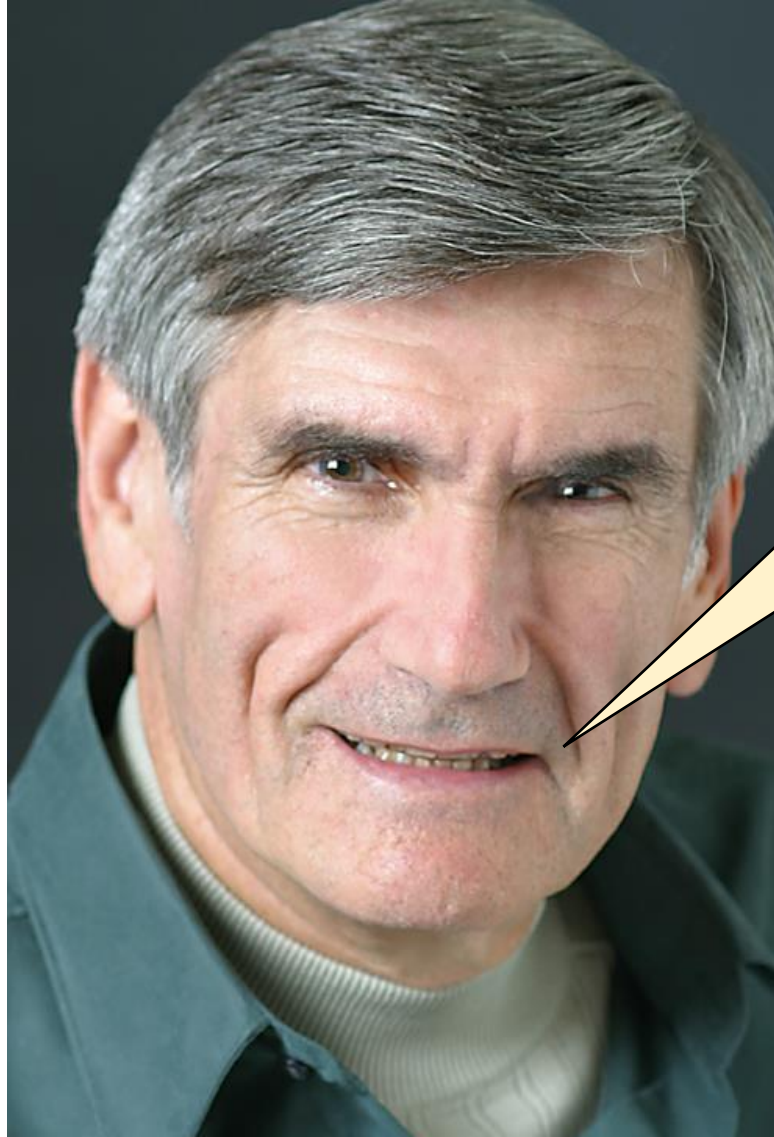
# Les 4 cerveaux



# 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	Distrait.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

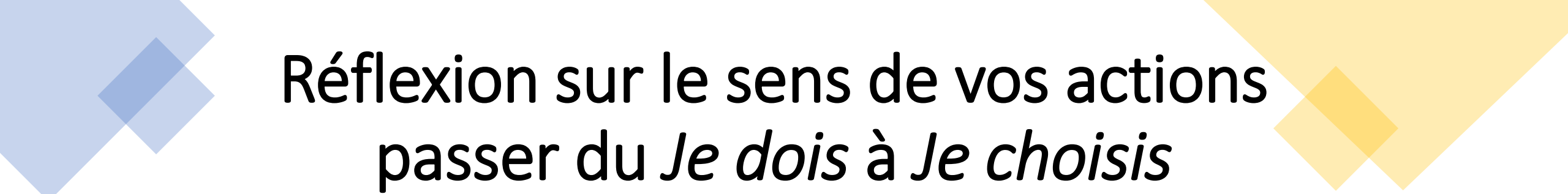
Abri  
Exercice  
Intégrité  
Repos  
Sécurité

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*

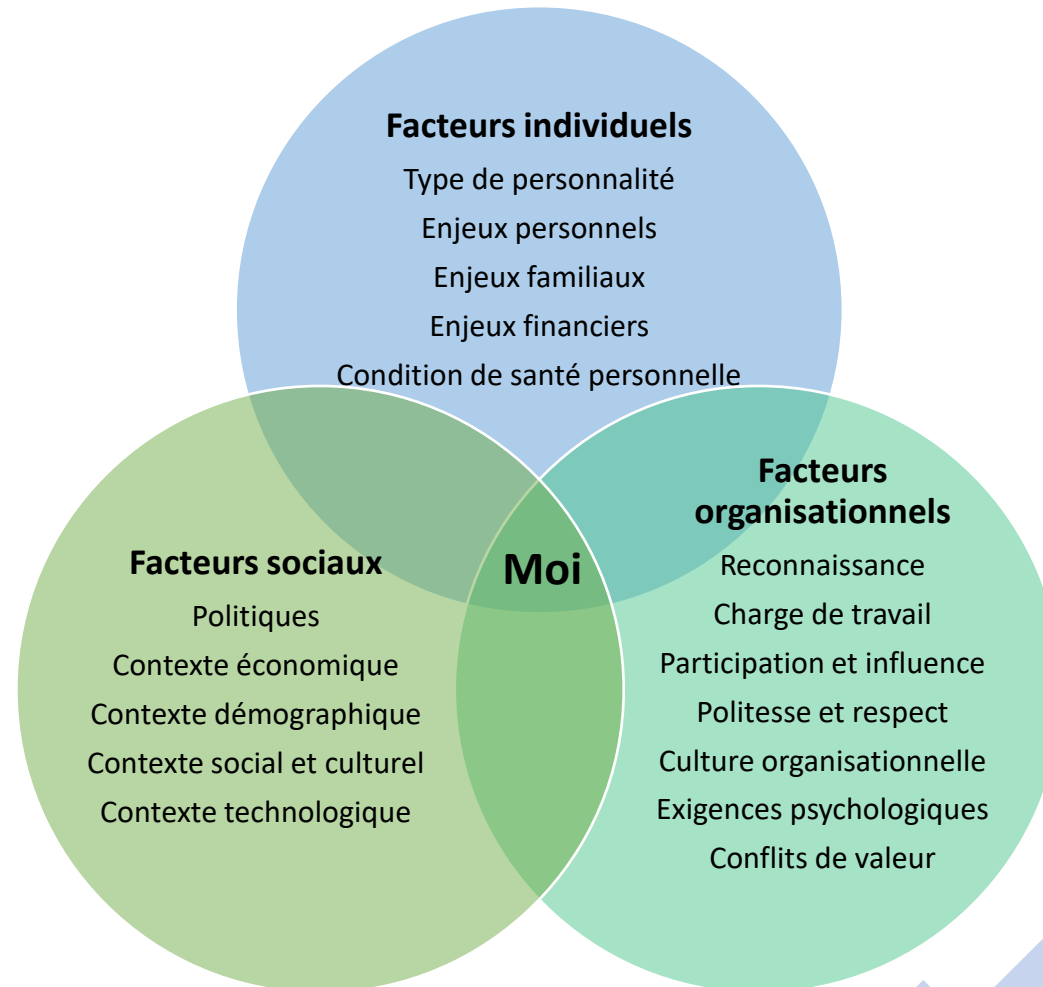
1re étape: Quels sont les actes de votre vie que vous ne vivez pas comme un jeu ?

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



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*

