# Déclin du bien-être des éducateurs

## Se prioriser n’est pas égoïste

Parlons de fatigue de compassion. Savez-vous que "les enseignants et les acteurs de l'éducation fournissent un travail émotionnel et doivent prévoir de faire face à des problèmes de santé mentale tout au long de leur carrière" **(Source) ?**

Une étude récente de la Fédération canadienne des enseignants a sonné l’alarme au niveau national en indiquant que 70 % des enseignants se disaient préoccupés par leur santé mentale et faisaient état de niveaux insupportables de stress, d'anxiété et d'incapacité à faire face aux exigences de l'enseignement. **(Fédération canadienne des enseignants)**

### Les éducateurs sont très attentifs.

La plupart des acteurs de l'éducation, et en particulier les enseignants, s'épanouissent lorsque les élèves apprennent. Leurs réalisations suscitent la joie. Pour ceux qui aiment travailler et apprendre aux côtés d'élèves et de collègues, la bienveillance fait partie intégrante de notre personnalité et nous rend particulièrement aptes à exercer le métier d'éducateur.

En tant qu'éducateurs, nous créons des espaces d'apprentissage courageux et bienveillants pour les élèves et enseignons que les relations sont importantes, que la confiance est valorisée et que TOUS sont capables. Le coût de la prise en charge, en particulier au cours des dernières années pendant la pandémie, est extrêmement élevé.

Le prix à payer pour le travail émotionnel est la fatigue de compassion et l'épuisement des éducateurs. Lorsque nous ne donnons pas la priorité à prendre soin de soi, nous en souffrons les conséquences.

*Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.*



© Santé mentale sans stigmatisation société

# Déclin du bien-être des éducateurs

## Voici un petit questionnaire d'évaluation qui vous permettra d'évaluer votre bien-être mental global :

### Évaluation de votre santé et de votre bien-être

- **Êtes-vous en train de donner la priorité aux** exigences de votre poste actuel, en tant qu'acteur précieux de l'éducation, en fournissant un travail émotionnel au détriment de votre **santé mentale et de votre bien-être ?**

- **Luttez-vous en silence,** tout en donnant la priorité aux besoins de vos élèves et de leurs familles plutôt qu'à vos soins personnels et à votre propre famille ?

- **La recherche de ressources en matière de santé mentale se fait-elle de manière solitaire et/ou confuse ?**

- **Manquez-vous de compétences en matière d'affirmation de soi** alors que vous travaillez dans un environnement scolaire complexe pour défendre et obtenir des soins pour vos besoins physiques, émotionnels, spirituels et psychosociaux ?

- **Avez-vous ressenti de l'anxiété, de la peur, de la négativité et/ou de la stigmatisation sur votre lieu de travail ?**

- Vous êtes-vous déjà senti mal à l'aise lorsque quelqu'un aborde le sujet de ses problèmes de santé mentale ou des vôtres ?

- **Travaillez-vous et apprenez-vous aux côtés de collègues et de dirigeants qui évitent ou découragent les conversations ouvertes sur la santé mentale et le bien-être ?**



© Santé mentale sans stigmatisation société

# Déclin du bien-être des éducateurs

- **La stigmatisation perçue vous empêche-t-elle de dire ouvertement que vous luttez contre l'anxiété, l'accablement, la dépression ou d'autres problèmes de santé mentale ?**

*Si vous avez répondu " oui " à une ou plusieurs questions... priorisez-vous et obtenez les soins et le soutien que vous méritez en matière de santé mentale et de bien-être.*

## Recherche de soutien

**Si vous avez un problème de santé mentale,** parlez-en à des personnes de confiance au sein du personnel, à votre administration, à un collègue ou à un membre de votre famille. Commencez par en parler à une seule personne ! C'est de plus en plus facile.

- Ligne d'assistance pour la santé mentale : Appeler le **310-6789** (pas d'indicatif régional).
  - Ce numéro vous mettra en relation avec la ligne d'écoute locale de la Colombie-Britannique, sans attente ni signal d'occupation, 24 heures sur 24. Les employés de la ligne de crise sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers des ressources communautaires.
- Chat du centre de crise : Visitez le site crisiscentrechat.ca pour discuter en ligne avec un intervenant.
- Il est disponible de midi à une heure du matin tous les jours.

*Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.*



© Santé mentale sans stigmatisation société

# Déclin du bien-être des éducateurs

**Derniers conseils en matière de santé mentale**

### Commencez à obtenir les aides que vous méritez

En tant que travailleur émotionnel qui peut s'attendre à une fatigue de compassion et à un épuisement professionnel de l'éducateur au cours de sa carrière dans l'éducation, obtenez de manière proactive les soins dont vous avez besoin et qui vous sont nécessaires.

**Partagez courageusement votre combat** avec un membre de votre famille en qui vous avez confiance, un collègue et/ou un leader de votre communauté spirituelle, ainsi qu'avec votre médecin de famille. Votre médecin peut vous aider à faire valoir vos droits et intérêts, tout en vous écoutant. Si ce n'est pas le cas, cherchez le praticien que vous méritez et qui pourra répondre à vos besoins et vous apporter son soutien.

- Renseignez-vous pour savoir s'il existe des personnes qui soutiennent leurs pairs dans votre communauté ou en ligne.

- Vérifiez votre couverture **d'assurance complémentaire**. Utilisez ce qui est disponible ; vous en valez la peine. Demandez à un partenaire de confiance de vous aider à explorer les possibilités qui s'offrent à vous si vous ne vous sentez pas suffisamment confiant ou sûr de vous pour le faire vous-même. La famille et les amis veulent vous soutenir.

*Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.*



© Santé mentale sans stigmatisation société

# Déclin du bien-être des éducateurs

- **Recherchez les programmes de TCC (thérapie cognitivo-comportementale) disponibles** dans votre communauté, en ligne ou éventuellement par l'intermédiaire de votre prestataire de services. Certains districts offrent une couverture pour la formation à la TCC en ligne. Pendant que vous travaillez sur ces offres, choisissez peut-être l'option d'avoir un thérapeute avec qui vous pouvez faire le point. *Cela vous aidera à vous responsabiliser et à progresser sur la voie du bien-être.

- **Chercher un soutien confidentiel** et demander ce qui est disponible si vous n'êtes pas à l'aise avec un service en personne.

Différentes plateformes sont disponibles, telles que la vidéoconférence, le courrier électronique ou les groupes en ligne. Demandez à une personne de confiance (votre médecin, un membre de votre famille, un collègue) que vous connaissez de vous faire des recommandations sur lesquelles vous pouvez compter. C'est plus facile que de consulter des listes de praticiens disponibles en ligne.

- **Si vous avez un problème de** santé mentale, **cherchez de l'aide** et si vous êtes en situation d'urgence, demandez de l'aide immédiatement.

**En cas d'URGENCE en matière de santé mentale :**

- **Appelez le 9-1-1 pour obtenir de l'aide immédiatement**
- **Rendez-vous au service des urgences de votre ville.** Les habitants de Vancouver peuvent également se rendre au centre d'accès et d'évaluation de l'hôpital général de Vancouver de 7h30 à 23h.

Si quelqu'un parle de mettre fin à ses jours et que vous ne connaissez pas la gravité de la situation, **appelez le 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) pour obtenir des conseils.** Il est préférable de demander de l'aide rapidement - n'attendez pas que la situation s'aggrave**.**



© Santé mentale sans stigmatisation société

# Déclin du bien-être des éducateurs

- Ligne d'assistance pour la santé mentale : Appelez le **310-6789** (pas de code régional). Ce numéro vous mettra en relation avec la ligne d'écoute locale de la Colombie-Britannique, sans attente ni signal d'occupation, 24 heures par jour.  Les intervenants de la ligne de crise sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers des ressources communautaires.

- Centre de crise par chat : Visitez le site www.CrisisCentreChat.ca pour discuter en ligne avec un centre de crise.

Le service est disponible de midi à une heure du matin tous les jours.

*Cette ressource a été créée par Jocelyn Bystrom, éducatrice scolaire et championne de la société sans stigmatisation.*

*Note: Stigma-Free Society ne peut garantir que les liens de tiers seront traduits en français. Nous suggérons l'utilisation de Google translate pour tout lien tiers. liens si cela se produit.*



© Santé mentale sans stigmatisation société