RESTER MOTIVÉ ET PASSIONNÉ

Fatigue de compassion et épuisement professionnel

La fatigue de compassion est très fréquente chez les personnes qui travaillent dans le domaine de l'aide, en particulier chez les éducateurs et le personnel scolaire. En tant que personnes travaillant avec des enfants, vous êtes confrontés à de multiples sources de stress, car vous êtes obligés de porter plusieurs chapeaux. La gestion de différentes administrations, la frustration causée par les collègues, les problèmes des élèves, le manque de financement des écoles et d'autres facteurs peuvent être source de frustration.

En tant qu'enseignants et membres du personnel scolaire, votre compassion est vitale lorsque vous interagissez avec les élèves, mais ce n'est pas non plus une ressource infinie. Prendre soin de soi, établir ses limites ainsi que d'autres méthodes sont nécessaires pour éviter la fatigue de compassion et l'épuisement professionnel.

La fatigue de compassion comporte quatre stades : la fatique, l'irritabilité, l'isolement, et le stade final de « zombie », La culpabilité, la perte d'énergie et le désengagement dans le travail sont des symptômes de fatigue de compassion. **(De la fatigue de compassion à la résilience).**

L'épuisement professionnel est plus grave et s'accompagne de symptômes tels que l'isolement, une fatigue importante, un sentiment de vide et un ressentiment de rancoeur à l'égard du travail ou de l'environnement professionnel.

Note: Ce plan de cours utilise une vidéo en anglais qui peut être traduite pour les participants français. Pour assurer la continuité de la langue dans le déroulement de la leçon, veuillez mettre à jour les paramètres de votre vidéo YouTube afin d'afficher les sous- titres en français. Marche à suivre pour activer les sous-titres en français :
1.Activer les sous-titres
2.Dans les paramètres, mettre la traduction automatique de l'anglais vers le français

© Société de la santé mentale sans stigmatisation

RESTER MOTIVÉ ET PASSIONNÉ

Fatigue de compassion et épuisement professionnel

Le fait de souffrir de fatigue de compassopm et/ou d'épuisement professionnel ne signifie pas que vous êtes une mauvaise personne, un professeur terrible ou que vous êtes incapable de faire preuve de compassion . C'est simplement
Cela signifie que la dure réalité et les exigences de votre travail peuvent interférer avec votre capacité à rester motivé et passionné pour votre domaine d'activité. Vous devrez peut-être vous fixer des limites saines, prendre un congé ou rejoindre un groupe de soutien pour commencer à récupérer. Il est également utile de prendre des mesures préventives pour garder les pieds sur terre. Quoi qu'il en soit, l'usure de la compassion et l'épuisement professionnel sont fréquents, mais ils ne reflètent pas votre capacité à être un éducateur, et il existe de l'aide. **(Épuisement professionnel des enseignants)**

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.

© Société de la santé mentale sans stigmatisation

RESTER MOTIVÉ ET PASSIONNÉ

Que puis-je faire pour rester motivé et passionné par mon travail ?

La pleine conscience

La pleine conscience est un sujet d'actualité dont les bienfaits sont étayés par un grand nombre de recherches. La pleine conscience s'est révélée être l'un des moyens les plus efficaces de soulager et de prévenir la perte de la passion. **(PubMed)**

Il existe de nombreux articles et ressources sur la pratique de la pleine conscience, qui vous encourage à trouver des moyens d'être présent et de vivre le moment présent. La pleine conscience vous aide à oublier le passé et à ne pas vous préoccuper de l'avenir. La méditation, le yoga et le coloriage pour adultes sont quelques-unes des méthodes de pleine conscience les plus populaires, mais n'ayez pas peur d'adapter vos activités de pleine conscience. Si vous êtes plus aventureux, essayez de faire de la randonnée ou de passer du temps dans la nature. Si vous manquez de temps, essayez de créer une routine de pleine conscience. Découvrez les différents aspects de la pleine conscience et efforcez-vous d'être présent à tous les sentiments et à toutes les sensations qui se manifestent pendant ces moments de pratique. Il n'y a pas de mauvaise façon de se connecter au moment présent.

Connaissances

L'enseignement et l'apprentissage tout au long de la vie sont en symbiose. Explorez les possibilités de formation et d'apprentissage liées à votre carrière, car cela vous permettra de rester engagé et enthousiasmé par le travail que vous faites. Explorez les nouvelles recherches, ressources et techniques afin de développer vos propres connaissances en matière d'éducation.

Trouver l'inspiration

Il peut être décourageant d'entendre les histoires de vos élèves qui vivent des difficultés dans leur vie personnelle. Envisagez de lire des histoires inspirantes pour témoigner du parcours exceptionnel de quelqu'un. Cette activité vous rappellera la valeur et l'importance de votre travail.

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.

© Société de la santé mentale sans stigmatisation

RESTER MOTIVÉ ET PASSIONNÉ

Fixer des limites

Fixer des limites peut sembler contre-intuitif, mais l'évaluation d'un projet de développement durable peut s'avérer utile.
Le fait d'avoir un champ d'action gérable dans votre profession peut vous aider à ne pas avoir l'impression que vous devez tout régler. Vous ne pouvez pas tout régler, personne n'en a la capacité, et c'est normal. Vous ne pouvez pas tout réparer, personne n'en a la capacité, et c'est normal.

Vous êtes dans cette profession pour faire une différence dans la vie de vos élèves, mais on ne peut pas attendre de vous que vous résolviez tous les problèmes que vous rencontrez. Nous avons tous des limites. Rappelez-vous que vous donnez aux élèves la possibilité d'apprendre à se prendre en charge et que ces efforts les affecteront positivement pour le reste de leur vie. Il est important de fixer des limites claires en ce qui concerne votre charge de travail et votre vie personnelle.

Créer un réseau de soutien

Il y a de fortes chances que vos collègues et collaborateurs comprennent vos défis et vos préoccupations en matière de travail. Il est impératif de se soutenir mutuellement et de parler de vos frustrations, mais aussi de célébrer vos réussites. Organisez un déjeuner, un dîner spécial ou même une heure de promenade paisible.

Ressources de soutien

Happy Teacher Revolution n'est qu'un exemple de groupe de réseautage en ligne proposant des formations, des groupes de soutien et des ressources en ligne pour promouvoir la santé mentale chez les éducateurs. Il existe de nombreuses applications pour la pleine conscience, telles que **Calm**, et des podcasts spécialement conçus pour les éducateurs. **HMH Learning Moments** est un podcast axé sur le partage d'histoires et d'idées inspirantes pour rester motivé et passionné.

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.

© Société de la santé mentale sans stigmatisation

RESTER MOTIVÉ ET PASSIONNÉ

Faire changement

Faites entrer une nouvelle passion dans votre classe en introduisant des activités amusantes et interactives. Votre apprentissage personnel se fait aussi avec les élèves, en riant et en ayant une journée expérimentale de temps en temps. Essayer de nouvelles choses peut contribuer à rendre l'école moins
prévisible pour les élèves et pour vous-même.

© Société de la santé mentale sans stigmatisation

RESTER MOTIVÉ ET PASSIONNÉ

Quand dois-je demander de l'aide supplémentaire ou éventuellement prendre un congé ?

Trouver l'énergie de demander de l'aide peut sembler impossible, mais l'isolement envers les amis proches et les membres de la famille peut être débilitant et entraîner la fatigue. Ces signes d'alerte doivent être traités rapidement pour éviter que vous ne vous sentiez encore pire. Vouloir se faire du mal ou du mal aux autres, ou encore développer un problème d'utilisation de substances nécessitent une attention immédiate. Les effets de la fatigue et de l'épuisement professionnel peuvent être extrêmement perturbants pour la vie personnelle et il est recommandé de demander l'aide d'un professionnel. Il peut être difficile de prendre du temps de congé, mais il est important de le faire et de prendre soin de soi. Vous ne pouvez être là pour les autres que si vous prenez d'abord soin de vous.

Essayez de vous souvenir de la raison pour laquelle vous avez choisi votre profession au départ, car il est facile de perdre de vue les récompenses qui en découlent.

Autres sources utilisées pour cette ressource :

L'épuisement professionnel et la fatigue de compassion chez les enseignants

5 Comment les éducateurs peuvent-ils développer et entretenir leur passion pour l'enseignement ?

6 Comment les éducateurs peuvent-ils éviter la fatigue de la compassion ?

Entretenir sa passion pour l'enseignement

Souffrez-vous de fatigue de la compassion ? Guide de l'enseignante

Services canadiens de prévention du suicide

Téléphone : 833-456-4566

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.

© Société de la santé mentale sans stigmatisation