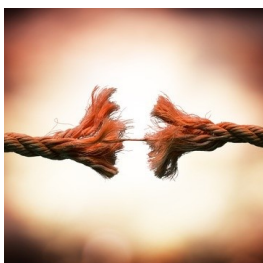




## Enseigner sans se brûler

POUR PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT, L'USURE, LA DÉPRIME  
ET PROTÉGER SA SANTÉ DES EFFETS NOCIFS DU STRESS



*La tristesse est  
la fatigue qui  
entre dans l'âme*

*La fatigue est la  
tristesse qui  
entre dans la  
chair*

*C. Bobin*

Plusieurs dimensions de l'enseignement comportent des **RISQUES POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**. En effet, le rôle d'enseignant exige plusieurs prouesses psychologiques : Être en relation avec divers humains (élèves, parents, collègues, direction), être exposé à des problèmes, du stress et de la pression, être en contrôle de soi, et j'en passe! On ne peut constamment faire de telles acrobaties psychologiques sans mettre son équilibre à l'épreuve! Heureusement, lorsqu'on connaît bien le risque auquel on s'expose, on peut s'en protéger!

Cet atelier permet de bien comprendre ce qu'est l'épuisement. Une partie est consacrée à un syndrome moins connu mais souvent confondu avec l'épuisement : l'usure de contention. On abordera aussi la déprime et la mécanique du stress ainsi que les astuces pour s'en protéger. Pour chacun, le participant sera accompagné dans une démarche d'auto-évaluation permettant d'identifier son niveau de risque et d'établir un plan d'immunisation individualisé!

### Thèmes abordés

LES RISQUES DU MÉTIER  
Acrobaties psychologiques.

LES HUMAINS ONT DES BESOINS  
Nos besoins psychologiques.

L'ÉPUISEMENT, L'USURE, LA DÉPRIME  
& LE STRESS  
Ce que c'est. Suis-je à risque?

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR  
Auto-évaluation & Plan d'action.

### Objectifs

ÊTRE CONSCIENT des risques.

DIFFÉRENCIER l'épuisement,  
l'usure, la déprime et le stress.

COMPRENDRE les processus  
qui mènent à ces états.

ÉVALUER son risque.

IDENTIFIER les changements à  
apporter.

ACTIVER LE CHANGEMENT

