



## L'Arbre de l'espoir de l'Evangeline Middle School à l'honneur dans le message des Fêtes du NSTU

Le NSTU a filmé son message des Fêtes le 25 novembre à l'Evangeline Middle School (EMS) à New Minas. Les élèves, les enseignant-e-s et les membres du personnel de l'école ainsi que le président du NSTU Peter Day ont participé à cette journée de tournage, qui mettait en lumière le programme de longue date de l'école, Arbre de l'espoir.

Depuis plus de 25 ans, le programme soutient des organismes de bienfaisance locaux, notamment Chrysalis House et Kids Action Program, tout en aidant les familles au sein de la communauté de l'EMS.

« Le programme Arbre de l'espoir rappelle aux élèves, ainsi qu'à nous tous et toutes, qu'il n'est pas nécessaire de faire de grands gestes pour aider les autres. Parfois, le plus petit

*Suite à la page 5*



## Présentation à venir du NSTU devant le Comité permanent provincial sur les ressources humaines

Le 6 janvier, le président du NSTU, Peter Day, se présentera devant le Comité permanent provincial sur les ressources humaines pour aborder les défis persistants liés au recrutement et au maintien en poste d'enseignant-e-s en Nouvelle-Écosse.

M. Day se réjouit de pouvoir proposer des solutions visant à atténuer la pénurie d'enseignant-e-s qui touche toutes les régions de la province depuis plusieurs années. Bien que la province ait considérablement porté son attention sur l'augmentation du recrutement, notamment en accélérant le processus de certification en enseignement, il soutient qu'améliorer le maintien en poste des effectifs représente un aspect essentiel pour remédier au problème. La pénurie de spécialistes,

*Suite à la page 5*

### Horaire des Fêtes

**Nova Scotia Teachers Union**

*Fermé du 24 décembre 2025 au 2 janvier 2026*

**belairdirect**

**Ouverte** le mercredi 24 décembre (jusqu'à 12 h 30), le lundi 29 décembre (heures régulières), le mardi 30 décembre (heures régulières) et le mercredi 31 décembre (jusqu'à 12 h 30)

**Fermée** le jeudi 25 décembre et le vendredi 26 décembre 2025 ainsi que le jeudi 1er janvier 2026

**Réouverture** le vendredi 2 janvier 2026



<https://www.facebook.com/nsteachersunion>



<https://x.com/NSTeachersUnion>



[NSTeachersUnion](https://www.instagram.com/NSTeachersUnion)



<http://www.youtube.com/nstuwebcast>

# people

## Le Comité de la condition féminine planifie sa conférence

Le Comité de la condition féminine du NSTU a tenu sa première réunion de l'année scolaire le 10 octobre. Ce comité a notamment pour mandat de conseiller le Comité exécutif provincial sur des façons d'améliorer la condition féminine dans la profession enseignante et dans la société. Cela comprend l'élaboration de recommandations politiques afin d'appuyer les politiques de l'employeur qui concernent les questions touchant les femmes. Les conseils qu'il prodigue portent également sur le contenu, la prestation et la conception de programmes relatifs à la condition féminine ainsi que sur des façons de promouvoir les possibilités de réseautage, de leadership et de perfectionnement professionnel pour ses membres féminins. Lors de cette réunion, le Comité a commencé à planifier sa conférence biennale, qui aura lieu les 17 et 18 avril 2026.



*Dans le sens horaire, à partir de la gauche : la présidente du Comité Leigh-Anne Rizzo-Baker (district du Cap-Breton); Bernice MacNeil (district du Cap-Breton); l'agente de liaison du Comité exécutif provincial Jemita Buchanan; Cindy Ng-Ivanhoff (comté d'Halifax); l'agente de liaison du NSTU Wendie Wilson; Viviane Abdallah (Dartmouth); et Jen Bradley (Digby). Personne absente : Danielle LeBlanc (Kings)*

## Comité du perfectionnement professionnel

La photo ci-dessus montre les membres du Comité du perfectionnement professionnel lors de sa première réunion de l'année scolaire, tenue le 3 novembre. Ce comité de programmation examine et élabore des politiques et des programmes conçus pour améliorer l'efficacité professionnelle des enseignant-e-s et favoriser le progrès de l'éducation par l'entremise de recherches dans les classes néo-écossaises. Il gère également les bourses de recherche en éducation, les bourses de voyage, les subventions pour assister à des conférences et les bourses d'études à temps plein du NSTU et il fait des recommandations au Comité exécutif provincial au sujet de la sélection de lauréat-e-s pour celles-ci. Lors de cette réunion, le Comité a examiné les demandes reçues pour l'année scolaire en cours.



*Personnes assises : Lauren Slaunwhite (Kings); la présidente Sarah Baldwin-Penny (Queens); Pauline Seymour (Richmond); et Sarah Slaunwhite (Digby). Personnes debout : Jason Jennings (comté d'Halifax); l'agente de liaison Amanda O'Regan-Marchand; et l'agente de liaison du Comité exécutif provincial Janet O'Brien (Antigonish). Personne absente : Bernice Stewart (Pictou)*



ISSN 0382-408X

Éditrice en chef : **Angela Murray**  
Éditeur adjoint : **Mark Laventure**  
Publicité et diffusion : **Nancy Day**



The Teacher est publié huit fois par année  
(de septembre à juin)  
par le **Nova Scotia Teachers Union**  
3106, chemin Joseph Howe  
**Halifax (Nouvelle-Écosse) B3L 4L7**  
Téléphone : 902-477-5621  
Télécopieur : 902-477-3517  
Numéro sans frais : 1-800-565-6788  
Courriel : [theteacher@nstu.ca](mailto:theteacher@nstu.ca)  
Site Internet : [www.nstu.ca](http://www.nstu.ca)

Dates de tombée pour 2025-2026 :

NUMÉRO	DATE DE TOMBÉE
Septembre	3 septembre
Octobre	10 octobre
Décembre	5 décembre
Janv./Févr.	23 janvier
Mars	6 mars
Avril	10 avril
Mai	15 mai
Juin	19 juin

Les opinions exprimées dans les reportages ou les articles ne reflètent pas nécessairement les opinions ou les politiques du Nova Scotia Teachers Union, de son personnel ou de ses représentants provinciaux élus.

Nous accueillons volontiers vos commentaires et suggestions :

1-800-565-6788 ou par courriel,  
[attheteacher@nstu.ca](mailto:attheteacher@nstu.ca)

© Nova Scotia Teachers Union, 2025



## Comité du bien-être économique des membres, de la santé et de la sécurité et des conditions de travail

Le Comité du bien-être économique des membres, de la santé et de la sécurité et des conditions de travail a tenu sa première réunion de l'année scolaire le 3 octobre. Ce comité de programmation du NSTU détermine de possibles éléments négociables et prépare des renseignements généraux pour appuyer les négociations. Il suit les tendances et les progrès en matière de négociation dans le domaine de l'enseignement partout au Canada, examine

*Suite à la page 3*



*Personnes assises : Heather Campbell (Inverness); Denise Stone (Yarmouth); Ryan Locke (ville d'Halifax); le président du NSTU Peter Day; et Heather Hiscock (Annapolis). Personnes debout : l'agent de liaison Elizabeth Thomas; l'agent de liaison du Comité exécutif provincial Chad Warren (Yarmouth); la première vice-présidente Jo-Leigh MacPhee; et Mike Jamieson (Dartmouth).*



# Season's Greetings

We would like to extend warm wishes for a happy, healthy holiday season to our valued members and their families.

les prévisi  
résolution  
générale du  
de récente  
Le Comité  
liées à la s  
pour les m  
travail en é  
conclusion

# Du président de la NSTU



## Gentillesse, rapprochements et espoir

Alors que l'automne s'installait à travers la Nouvelle-Écosse et que les classes regorgeaient de toute l'énergie habituelle de l'année scolaire, une autre tradition annuelle s'y est ancrée, celle qui nous remémore la force, la passion et le professionnalisme au cœur de notre système.

À la fin du mois d'octobre, les enseignant-e-s et les spécialistes de partout dans la province se sont rassemblés dans le cadre de conférences et d'événements de perfectionnement professionnel organisés par nos associations professionnelles du NSTU. Cette tradition de longue date demeure chaque année l'événement qui suscite la plus forte participation au sein de notre syndicat. Cela illustre une réalité bien connue, les éducateur-ric-e-s sont des apprenant-e-s perpétuels qui cherchent constamment à perfectionner leur pratique, à approfondir leur compréhension et à mieux accompagner les élèves qu'ils servent.

Nos 21 associations professionnelles ont travaillé sans relâche en coulisses afin de planifier, d'élaborer et d'offrir de formidables possibilités d'apprentissage. Elles organisent des conférences, des ateliers et des conférences d'honneur pour chaque matière et chaque niveau scolaire, en veillant à procurer un lieu d'apprentissage et de réseautage aux enseignant-e-s, peu importe où ils enseignent. La participation que nous observons chaque mois d'octobre témoigne du dévouement, de la créativité et du leadership des bénévoles qui rendent ces événements possibles.

Au nom des membres du NSTU de partout dans la province, je tiens à vous remercier du fond du cœur. Votre travail acharné renforce la profession, enrichit la pratique enseignante en classe et encourage les éducateur-ric-e-s chaque année.

À l'approche de la période des fêtes, je me remémore le travail considérable accompli au quotidien dans nos écoles, non seulement sur le plan académique, mais aussi en faisant partie intégrante

de nos collectivités. Plusieurs écoles entreprennent des projets porteurs de joie, de dignité et de soutien pour les personnes qui les entourent. L'Evangeline Middle School, à New Minas, en est un exemple remarquable, alors qu'une petite idée y a germé jusqu'à s'épanouir sous forme de puissante tradition : *L'Arbre de l'espoir*.

Depuis plus de 25 ans, cette initiative a favorisé l'empathie et les rapprochements en encourageant de petits gestes de bienveillance. Qu'il s'agisse de rédiger un mot d'encouragement, de partager sa nourriture ou de poser un simple geste attentionné, *L'Arbre de l'espoir* rappelle aux élèves, ainsi qu'à nous tous, qu'aider son prochain n'a pas besoin d'être grandiose. Parfois, le plus petit geste peut illuminer la voie d'une personne qui se sent invisible ou dépassée.

J'ai eu le plaisir de visiter les membres du personnel et les élèves de l'école Evangeline dans le cadre du tournage de la campagne publicitaire du NSTU à l'occasion des fêtes de cette année. L'ambiance était animée et chaleureuse, une énergie qui touchait rapidement chaque personne dans la salle. C'était un puissant rappel que lorsque nous nous unissons avec compassion, l'espoir grandit.

À l'approche de la période des fêtes, faisons perdurer cet esprit. Rappelons-nous que la bienveillance est puissante, que les rapprochements comptent et que nous pouvons créer l'espoir ensemble. Un sourire chaleureux, un mot bienveillant, un moment de patience : ces gestes demandent peu et peuvent pourtant prendre tout leur sens aux yeux d'une personne qui en a besoin.

Merci pour le travail que vous accomplissez au quotidien dans vos classes et vos collectivités. Votre travail fait toute la différence!

Je vous souhaite du repos, du bonheur et de l'espoir pour les semaines à venir.

## Le NSTU appuie les enseignant-e-s de l'Alberta

Le NSTU se tient fièrement aux côtés de l'Alberta Teachers' Association alors qu'elle mène une lutte historique pour que les élèves, les enseignant-e-s et les classes de l'Alberta reçoivent le soutien dont ils ont besoin et qu'ils méritent. Le 17 octobre, des membres du Comité exécutif provincial et du personnel du NSTU ont porté du rouge pour démontrer leur solidarité et leur appui envers les enseignants de l'Alberta!





### Suite de 1

geste peut illuminer la voie d'une personne qui se sent invisible », affirme Peter Day, président du NSTU.

Les élèves de l'équipe de reconnaissance et de leadership de l'Arbre de l'espoir ont mené la campagne en organisant des ventes de cannes de bonbon, des collectes de dons, des ventes de pâtisseries et des collectes de fonds dans toute l'école pendant huit semaines. L'Arbre de l'espoir est orné de décorations faites par les élèves, chacune représentant un don de 10 à 25 \$ de la part des membres de l'école et de la communauté.

« Les dons peuvent être anonymes ou faits au nom d'une personne, et notre objectif est toujours de remplir l'arbre avec le plus grand nombre de décorations possible – un vrai témoignage de la générosité, de la bienveillance et de l'esprit communautaire », explique Freda Larade, enseignante d'immersion en 7<sup>e</sup> année et cheffe de l'équipe de reconnaissance et de leadership de l'Arbre de l'espoir.

Les élèves de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année qui font partie de l'équipe de reconnaissance et de leadership ont également participé au tournage du message des Fêtes 2025 du NSTU. Le tournage a eu lieu en même temps que la vente de pâtisseries des Fêtes de l'école, qui a permis de recueillir 600 \$ pour l'Arbre de l'espoir. L'enseignante de musique Kimberly Cormier a également organisé une prestation des élèves de l'orchestre et de la chorale pendant la journée.

« L'ambiance était animée et chaleureuse – une énergie qui touchait chaque personne dans la salle », ajoute M. Day. « C'était un puissant rappel que lorsque nous nous unissons avec compassion, l'espoir grandit. »

Nous adressons un grand merci à Laura McCulley, présidente de la section locale de Kings, à Stan MacVicar, directeur, à Osama Darwish, directeur adjoint, à Paula Guy, conseillère scolaire, ainsi qu'aux enseignantes Freda Larade, Kimberly Cormier, Kathy-Ann Johnson et Marissa LaPierre pour leur aide dans la création du message des Fêtes de cette année. Nous remercions également tous les élèves, enseignant-e-s et membres du personnel qui ont participé à ce projet.

Ce message d'une durée de 30 secondes sera diffusé à la télévision ainsi que sur Connected TV, sur les plateformes numériques et les médias sociaux du 15 au 31 décembre. Vous pouvez visionner la version complète du message des Fêtes 2025 du NSTU sur la chaîne YouTube du NSTU : [youtube.com/NSTUwebcast](https://youtube.com/NSTUwebcast).

### Suite de 1

notamment de conseiller-ère-s scolaires, de spécialistes du comportement, de psychologues scolaires et d'orthophonistes, rend les milieux d'enseignement plus difficiles, ce qui accentue davantage la pénurie d'enseignant-e-s.

« Des études ont démontré que le tiers des enseignant-e-s quittent la profession dans les cinq années suivant l'obtention de leur certificat d'enseignement. Nous ne pouvons donc pas nous contenter de recruter pour résoudre ce problème », explique M. Day. « Le maintien en poste doit se trouver au cœur de toute stratégie visant à assurer la pérennité de la main-d'œuvre. »

M. Day soutient que le maintien en poste des enseignant-e-s qualifiés exige des mesures ciblées dans trois domaines : alléger la charge de travail, éliminer la violence en milieu scolaire et réduire la taille des classes. Il souligne que les enseignant-e-s se dévouent corps et âme à leurs élèves et qu'il est donc primordial de mettre



*Freda Larade en compagnie du président du NSTU Peter Day.*



*Devant l'Arbre de l'espoir se trouvent : Peter Day, Kimberly Cormier, Freda Larade, Marissa LaPierre, Paula Guy et Denise Young.*

en place les mesures de soutien qui s'imposent pour répondre aux besoins de tous les élèves.

« Les conditions de travail des enseignant-e-s correspondent aux conditions d'apprentissage des élèves et, en fin de compte, les solutions pour remédier à la pénurie d'enseignant-e-s sont les mêmes solutions nécessaires pour garantir des classes sécuritaires, harmonieuses et saines pour les élèves de partout dans la province », mentionne M. Day.

La présentation du NSTU vise à appuyer les discussions qui sont en cours avec le gouvernement et les partenaires en éducation en vue de trouver la meilleure façon de soutenir les élèves et les enseignant-e-s de la Nouvelle-Écosse et de veiller à ce que les classes disposent de tous les effectifs nécessaires au cours des prochaines années.

## Constituer une communauté dans sa classe grâce à des pratiques inspirées du théâtre

par Aren A. Morris, spécialiste des beaux-arts, Centre régional pour l'éducation d'Halifax

À titre de spécialiste des beaux-arts au sein de Halifax Regional Arts, j'ai le privilège d'être accueillie dans les classes afin d'accompagner quotidiennement des enseignant-e-s et des élèves. Dans ces classes, je vois des enseignant-e-s pour qui établir des liens importe énormément; ils connaissent les élèves qui sont devant eux et s'efforcent de donner le meilleur d'eux-mêmes à chacun d'entre eux.

Parallèlement, je suis consciente de la complexité, de l'épuisement et des difficultés croissantes que l'on rencontre dans bien des classes. Les éducateur-ric-e-s font face à de nombreuses demandes : s'adapter aux différents besoins des apprenant-e-s, mettre en œuvre des approches individualisées et encourager des comportements positifs, tout en veillant à ce que les apprentissages soient toujours enrichissants.

### L'importance de constituer une communauté

C'est dans ce contexte que constituer une communauté prend toute son importance. Cette approche ne se limite pas à renforcer les liens entre l'enseignant-e et l'élève, elle crée des occasions intentionnelles permettant aux élèves d'établir des liens *entre eux*. C'est une approche socio-émotionnelle : créer des espaces où les élèves apprennent à se connaître, à se faire confiance, à coopérer et à faire preuve d'empathie les uns envers les autres.

Au cours de mes quinze années à enseigner le théâtre et la danse au secondaire – des disciplines où les élèves sont appelés

à prendre des risques positifs –, j'ai constaté que constituer une communauté réduisait les problèmes de comportement et l'anxiété, tout en maximisant la créativité et le rendement scolaire. Lorsque les élèves ont un réel sentiment d'appartenance, ils sont moins susceptibles de mal se comporter; ils se tournent plutôt vers les autres pour obtenir de l'aide.

Dans mes fonctions actuelles, j'ai consacré les huit dernières années à adapter les techniques de constitution de troupe utilisées au théâtre pour renforcer la cohésion, afin de les intégrer au quotidien des classes, de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Ces techniques aident les élèves (et les enseignant-e-s) à mieux se comprendre, à mieux s'entraider et à mieux veiller les uns sur les autres dans leurs activités et leur apprentissage communs.

*« Constituer une communauté forte était primordial pour que l'année se déroule bien dans notre classe. Les élèves se sentaient en confiance pour oser dans leur apprentissage et savaient que nous étions tous là les uns pour les autres, tout au long de l'année. »*

– Enseignante de 5<sup>e</sup> année, Grosvenor Wentworth Park School

### Qu'entend-on par « constituer une troupe »?

Au théâtre, une troupe désigne un groupe d'interprètes qui écoutent attentivement, réagissent de manière réfléchie et collaborent à





l'atteinte d'un objectif commun. Bien que le contexte soit artistique, ces habiletés sont universelles : la confiance, la communication, la coopération et l'empathie. Ces mêmes capacités permettent aux classes de devenir de vraies communautés d'apprentissage dans lesquelles les élèves se sentent bien et s'épanouissent.

*« Les approches visant à constituer une communauté et une troupe [...] m'ont donné l'assurance nécessaire pour diriger des ateliers sur la communication et ont permis à mes élèves de devenir un véritable groupe de classe. Elles ont enrichi mon programme d'expression orale et d'écoute et ont doté mes élèves d'outils de communication et de prise de parole en public qui leur ont été utiles tout au long de l'année. »*

– Enseignante en 8<sup>e</sup> année, Clayton Park Junior High

## Techniques pour les classes

Au fil des ans, j'ai mis au point une formule simple : **SE RASSEMBLER, COMMUNIQUER, S'AMUSER**. J'emploie cette formule presque chaque jour avec les élèves, et peu importe leur âge, ils retirent des avantages de chaque aspect.

**SE RASSEMBLER** désigne les façons dont vous rassemblez le groupe pour reconnaître le temps et l'espace partagés. Ce sont de courtes activités ludiques qui aident les élèves à apprendre les prénoms, à collaborer et à renforcer la confiance. Il peut s'agir d'activités brise-glace, de jeux de coopération ou de pratiques simples d'ancrage. Quel que soit le niveau ou la matière, une simple activité comme un jeu de prénoms ou un tour de parole en un mot transmet le message suivant : *Tu es important-e. Nous remarquons ta présence. Nous sommes heureux de te compter parmi nous.*

**COMMUNIQUER** donne aux élèves de nombreuses occasions d'en apprendre davantage les uns sur les autres, de découvrir leurs points communs et de célébrer leurs différences. Un cercle, une simple « question du jour » et un objet pour le tour de parole peuvent changer l'atmosphère d'une classe. Je me tourne de plus en plus vers des questions qui vont au-delà des préférences personnelles et qui sont adaptées à la culture, par exemple : *Quel plat partages-tu lors des célébrations avec tes proches? ou Raconte-*



## parcours

D'APPRENTISSAGE PROFESSIONNEL

*Veuillez envoyer un courriel à [theteacher@nstu.ca](mailto:theteacher@nstu.ca), en y indiquant votre nom, votre adresse postale ainsi que le nom de votre école et en inscrivant « **PATHWAYS** » (Parcours) dans l'objet, d'ici le **21 janvier 2026** pour participer au tirage.*

## La théorie laisse-les donc faire

*Par Mel Robbins*

Quatre mots tout simples qui peuvent transformer chaque aspect de votre vie ! Vous avez du mal à atteindre vos objectifs ? À vous sentir heureux ? Ce n'est pas vous le problème. Le problème, c'est le pouvoir que vous accordez aux autres. Dans ce livre salubre, apprenez comment ces quatre mots peuvent vous libérer de ce que pensent les autres, et de tous les petits drames du quotidien. Bientôt, vous vous affranchirez d'un cycle exténuant : celui de devoir gérer tout le monde autour de vous. La théorie Laisse-les donc faire est une méthode éprouvée qui vous enseigne à préserver votre temps et votre énergie afin de vous concentrer sur ce qui importe le plus : vous.



*nous l'histoire de ton prénom.* Encouragez les élèves à participer, mais permettez toujours à chacun-e de passer son tour s'il ou si elle le souhaite.

**JOUER** consiste à proposer une activité dont le seul but est le plaisir. Tous les apprenant-e-s, qu'ils aient cinq, quinze ou quarante-cinq ans, ont besoin de jouer. S'il faut intégrer le jeu au programme, il y a d'innombrables façons de le faire. Vos élèves peuvent-ils former un cercle et « faire circuler l'énergie » tout en pratiquant le contact visuel, la communication non verbale et la conscience de groupe? Les élèves peuvent-ils imaginer de courtes scènes improvisées pour illustrer la sécurité en laboratoire? Si les élèves savent que vous accordez de l'importance au plaisir, ils seront plus enclins à maintenir leur attention lors de tâches complexes. En jouant, ils apprennent à écouter, à collaborer et à s'entraider, des aptitudes essentielles pour résoudre un problème de mathématiques ou pour créer une scène.

*« On souligne souvent l'importance de constituer une communauté dans sa classe, mais il est parfois difficile de savoir comment s'y prendre. Les jeux, les discussions et les activités proposés étaient amusants, captivants et visaient à constituer une communauté au sein de la classe. »*

– Conseillère scolaire, West Bedford School

## Conseils pratiques

Voici quelques moyens simples de constituer une communauté dans votre classe :

*Suite à la page 34*

# Apprivoiser les sources de stress de la période des Fêtes

par Amy Mahoney, M.Ed., thérapeute en counseling agréée, et  
Sandra Murray, B.Ed., maîtrise en psychologie clinique, thérapeute en  
counseling agréée

*Thérapeutes en counseling du NSTU, Programme d'aide aux membres*

Le stress fait partie du quotidien des enseignant-e-s durant la semaine. Toutefois, laisser derrière soi les responsabilités scolaires peut parfois s'accompagner d'un tout autre type de pression, surtout pendant la période des Fêtes. Gérer les attentes, planifier les célébrations et vouloir créer une belle ambiance festive peut apporter son lot de stress.

Ce ne sont pas tant les sources de stress qui posent problème, mais plutôt vos attentes personnelles quant à la façon dont vous « devriez » y faire face – ce mot redoutable « devrait ». Cessez de vous imposer tous ces « je devrais ».

La plupart des gens consacrent la période des Fêtes à rendre les autres heureux, au détriment de ce qui leur fait plaisir. Les membres du NSTU connaissent bien ce concept. Cette période de l'année est l'occasion de prendre du recul et de réfléchir à ce que l'on souhaite vivre et à ce que l'on souhaite ressentir durant les Fêtes. Lisez la liste ci-dessous pour vous aider à aborder la période des Fêtes avec une intention claire :

1. Dressez une liste de ce que vous faites normalement durant les Fêtes. Mettez-la de côté pour une journée. Revenez ensuite à votre liste et cochez trois éléments qui vous procurent du bonheur. Peut-être s'agit-il de faire de la pâtisserie – aucun jugement – laissez simplement cette idée résonner en vous et voyez ce que vous ressentez. Est-ce que cela vous apporte de la joie?
2. Regardez les autres éléments de la liste et, s'ils sont vraiment importants pour vous, déléguez-en certains. Par exemple, si vous organisez un souper, faites-en un repas-partage.
3. Surtout, ne faites aucune comparaison. En d'autres termes, évitez de vous comparer aux Martha Stewart ou aux Meaghan Markle de ce monde. Réduisez votre temps passé sur Pinterest, Threads et autres réseaux sociaux.
4. Jetez un coup d'œil à votre calendrier et prévoyez une

journée, ou même quelques journées, ou quelques heures pour « ne rien faire ». Par « ne rien faire », on veut dire se gâter : longs bains, lecture au lit, chocolat chaud, sieste avec une affichette « ne pas déranger » sur votre porte.

5. Il se peut que cette période vous rappelle un être cher qui n'est plus parmi vous. Accordez-vous un moment pour raconter des souvenirs et évoquer ce qu'il aimait des Fêtes. Les histoires peuvent être très réconfortantes et permettent de garder la mémoire de ces personnes vivantes.
6. Si vous êtes seul-e, envisagez de partager un repas dans un centre communautaire. Et si vous n'êtes pas seul-e, mais connaissez quelqu'un qui l'est, commencez une tradition en l'invitant à votre table.
7. Allez dans la nature – marchez dans les sentiers (n'oubliez pas le chocolat chaud à la fin – le tenir entre vos mains, en sentir l'arôme et profiter de la chaleur qui s'en dégage). Allez glisser, skier ou faire une bataille de boules de neige.
8. Riez – racontez des histoires qui vous ont déjà fait rire – riez-en de nouveau – le rire fait tellement de bien au corps. Regardez une comédie.

Se fixer des limites quant à son temps peut s'avérer difficile, surtout lorsque de vieilles croyances vous empêchent d'être compatissant-e envers vous-même. Soyez doux et douce avec vous-même et rappelez-vous que prendre soin de votre propre mieux-être est essentiel, en particulier durant une période où les demandes extérieures sont nombreuses. Ce n'est pas parce que vous êtes habitué-e à subir constamment des pressions en tant qu'enseignant-e que vous devez en faire autant pendant la période des Fêtes. Des limites saines renforcent non seulement vos relations, mais favorisent aussi une meilleure santé et un meilleur équilibre. Joyeuses Fêtes!



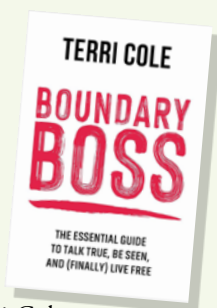


# santé et *bien-être* de l'enseignant·e

Veuillez envoyer un courriel à [theteacher@nstu.ca](mailto:theteacher@nstu.ca), en y indiquant votre nom, votre adresse postale ainsi que le nom de votre école et en inscrivant « **WELL TEACHER** » (Santé et bien-être de l'enseignant·e) dans l'objet, d'ici le 21 janvier 2026 pour participer au tirage.

## **Boundary Boss** par Terri Cole (livre autopublié)

La plupart d'entre nous n'ont jamais appris à exprimer clairement leurs besoins ou leurs limites, ce qui peut engendrer du ressentiment ou des conflits relationnels. Dans son livre *Boundary Boss*, la psychothérapeute Terri Cole montre que savoir établir des limites saines est une aptitude essentielle pour mener une vie plus heureuse et plus autonome. Elle montre aux lecteur·rice·s comment ne plus négliger leurs propres besoins, communiquer avec assurance et se défaire de leurs habitudes de vouloir plaire aux autres, sans se sentir coupables ni créer de drame. Ce livre offre des outils pratiques pour repérer quand vos limites sont dépassées, pour comprendre votre propre « plan de limites » et pour faire face à des personnes manipulatrices ou toxiques. Il traite aussi de la codépendance et explique comment créer des relations équilibrées et saines. Écrit pour les femmes qui se sentent vidées à force de trop donner, *Boundary Boss* offre des conseils pour retrouver leur temps, leur énergie et leur mieux-être émotionnel.



# Débuts

Information pour les nouveaux membres

Veuillez envoyer un courriel à [theteacher@nstu.ca](mailto:theteacher@nstu.ca), en y indiquant votre nom, votre adresse postale ainsi que le nom de votre école et en inscrivant « **BEGINNINGS** » (Parcours) dans l'objet, d'ici le 21 janvier 2026 pour participer au tirage.

## **La règle des 5 secondes** Par Mel Robbins



Vous avez du mal à prendre des décisions ? Une fâcheuse tendance à la procrastination ? Beaucoup de rêves mais des difficultés à passer à l'action ? Il suffit de 5 secondes pour transformer votre vie ! Utilisée par des milliers de personnes à travers le monde, la règle des 5 secondes va vous permettre de « débloquer » votre cerveau pour déclencher un changement positif de comportement. Dans cet ouvrage, découvrez comment : - retrouver confiance en vous ; - cesser de douter et de procrastiner ; - combattre vos peurs ; - arrêter de stresser, de vous inquiéter et vivre plus heureux.

## COMITÉ DE **L'ÉQUITÉ**

Veuillez envoyer un courriel à [theteacher@nstu.ca](mailto:theteacher@nstu.ca), en y indiquant votre nom, votre adresse postale ainsi que le nom de votre école et en inscrivant « **EQUITY** » (Équité) dans l'objet, d'ici le 21 janvier 2026 pour être admissible au tirage.

## **The Intersectionality of Belonging in Schools** par Reign Jones



*The Intersectionality of Belonging in Schools: A Guide for Educational Leaders* offre une orientation claire et bienveillante pour aborder les effets émotionnels et systémiques de la marginalisation liée à la race, au handicap, au genre et à d'autres marqueurs d'identité. S'appuyant sur les recherches actuelles, il expose comment l'intersectionnalité influence l'expérience des élèves et démontre qu'il est non seulement essentiel, mais aussi possible de créer un véritable sentiment d'appartenance. Grâce à des exemples pratiques, à des stratégies concrètes et à des conseils avisés, Reign Jones donne aux lecteur·rice·s les moyens de renforcer l'équité, la diversité et l'inclusion au sein de leurs milieux scolaires. Ce guide souligne le lien fondamental entre l'identité et l'appartenance des élèves, permettant aux dirigeant·e·s de trouver la motivation et les outils nécessaires pour créer un milieu équitable pour tous et toutes.

## Octobre Gagnants du livre!



Patrick Harroun — CBVRCE



Hannah Cusack — HRCE



Jacinda Hatton — AVRCE



Myriam Landry-Leblanc — CSAP



**RW HealthCare**  
Serving seniors & persons living with disabilities across Nova Scotia

- ✓ Advanced & Diabetic Foot Care
- ✓ In-Home Nursing Care
- ✓ Home Support Services

**Exclusive Discounts Available**  
for NSTU Current & Retired Members & Families

**25% Off First Foot Care Visit**  
(in home or at our clinic)

**10% Off Homecare & In-Home Nursing Care**  
for the first 3 months of services

**Complimentary Homecare Assessment**

**902.497.0722 | www.rwhc.ca | info@rwhc.ca**

**VOUS AVEZ UNE BONNE IDÉE POUR FAVORISER DES ÉCOLES ET DES COLLECTIVITÉS PAISIBLES?**

Nous pouvons vous aider à transformer votre idée en un programme concret et utile!

Si vous, votre classe, ou vos collègues, avez des idées à transmettre à d'autres enseignant-e-s, classes et collègues en Nouvelle-Écosse, procurez-vous un formulaire de demande de subvention Sheonorail pour votre projet sur le site [sheonorail.nstu.ca](http://sheonorail.nstu.ca).

**Notre mandat**  
est simple. La Fondation Sheonorail offrira des ressources financières à tout-e membre actif-ve ou retraité-e du Nova Scotia Teachers Union (NSTU), à tout groupe de membres actifs ou retraités du NSTU ou à tout groupe d'élèves d'une école publique travaillant en collaboration avec un-e ou plusieurs enseignant-e-s ou conseiller-ère-s pédagogiques.

**Notre mission**  
est de soutenir la recherche, l'enquête, la réflexion, l'écriture, la diffusion d'informations et les interventions axées sur toutes les formes d'initiatives pour des écoles pacifiques.

**Notre engagement**  
est d'accorder des subventions à des programmes visant la pacification des écoles qui ont une incidence directe et immédiate sur les classes des écoles publiques, les élèves, l'administration et la collectivité.



**Consultez la page Web de la Fondation Sheonorail : [sheonorail.nstu.ca](http://sheonorail.nstu.ca).**

**ADRESSE POSTALE POUR L'ENVOI DE DEMANDES DE SUBVENTION POUR UN PROJET**  
Comité d'examen des projets de la Fondation Sheonorail  
3104, chemin Joseph Howe, Halifax (Nouvelle-Écosse) B3L 4L7

**DATES D'ÉCHÉANCE**  
14 novembre 2025  
10 avril 2026

**FONDATION SHEONORAIL**



**milk SPORT FAIR**  
So many sports, so little time!

**APRIL 30 - MAY 1**

**HB STUDIOS SPORTS CENTRE  
BRIDGEWATER, NS**



**TeachNutrition.ca**  
By Dairy Farmers of Canada's Registered Dietitians



Register at: **sport nova scotia.ca**



## Accroître ses compétences : les trésorier·ère·s du NSTU se réunissent à des fins de formation

Les 3 et 4 octobre, le NSTU a tenu une conférence pour les trésorier·ère·s des sections locales à l'hôtel Courtyard by Marriott à Dartmouth. L'événement a offert aux trésorier·ère·s nouvellement en fonction ou de retour des informations essentielles pour les aider dans la gestion financière des 22 sections locales du NSTU.

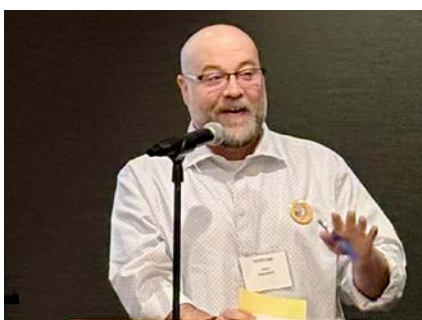
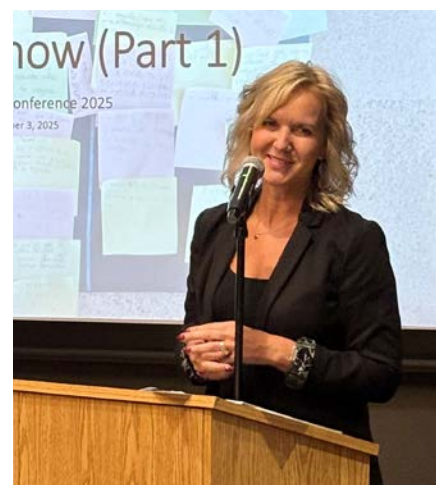
Animée par l'agente financière du NSTU Melanie Waye, la conférence a abordé des sujets clés tels que les rôles et responsabilités, les procédures bancaires, les lignes directrices en matière de dépenses, les remises et les avantages imposables. Les trésorier·ère·s ont également eu l'occasion d'échanger des pratiques exemplaires liées à la gestion des budgets, à la supervision des recettes et des dépenses, au maintien des comptes bancaires et des dossiers financiers, ainsi qu'à l'assurance du paiement rapide des factures et des taxes.

Le président du syndicat Peter Day, la directrice exécutive Bethany MacLeod et la secrétaire-trésorière Taunya Pynn Crowe ont transmis leurs salutations aux délégué·e·s le vendredi. Des membres du Comité des finances et de l'immobilier étaient également présents.

Les trésorier·ère·s participent habituellement à des séances de perfectionnement professionnel et de formation lors de la conférence annuelle sur le développement du leadership du NSTU en août, qui n'a pas eu lieu cette année.



*Personnes debout : la secrétaire-trésorière du NSTU Taunya Pynn Crowe; les nouveaux trésorier·ère·s Karleigh Huskins (Queens), Michelle Pineau (Northside-Victoria), Curt Crane (Colchester-East-Hants), James Streeter (Hants West), Lacey Richard (comté de Guysborough); la directrice exécutive du NSTU Bethany MacLeod. Personnes assises : l'agente financière du NSTU Melanie Waye; le président du NSTU Peter Day.*



# Faits saillants de la Journée du perfectionnement

## vendredi 25 octobre, 2025

### Renforcer la pratique à l'échelle de la province : faits marquants de la journée de conférence des associations professionnelles 2025

Le vendredi 25 octobre, plus de 7 000 enseignant-e-s et spécialistes – dont des enseignant-e-s en formation – ont pris part à 20 conférences tenues partout dans la province à l'occasion de la 41<sup>e</sup> journée provinciale annuelle du perfectionnement professionnel.

« Cette tradition de longue date demeure chaque année l'événement qui suscite la plus forte participation au sein de notre syndicat », indique le président du NSTU. « Cela illustre une réalité bien connue : les éducateur-ric-e-s sont des apprenant-e-s perpétuels qui cherchent constamment à perfectionner leur pratique, à approfondir leur compréhension et à mieux accompagner les élèves qu'ils servent. »

Chaque conférence, organisée pour les enseignant-e-s et les spécialistes de tous niveaux, proposait une formation professionnelle propre à chaque matière, comme l'art dramatique, l'anglais, le français, les mathématiques, les sciences et les sciences sociales. D'autres conférences s'adressaient aux conseiller-ère-s scolaires, aux orthophonistes et aux psychologues scolaires, tandis qu'une conférence était entièrement consacrée à l'équité en éducation. Toutes les conférences ont été organisées, préparées et tenues grâce au travail bénévole et inlassable des membres du NSTU.

« L'engagement que nous constatons chaque mois d'octobre témoigne du dévouement, de la créativité et du leadership des bénévoles qui rendent ces événements possibles », ajoute M. Day. « Nous remercions tout particulièrement les dirigeants de nos associations professionnelles pour les innombrables heures de bénévolat qu'ils consacrent à l'organisation de ces conférences. Leurs efforts renforcent et dynamisent l'éducation publique en Nouvelle-Écosse. »

Les événements de cette année ont eu lieu à Hants, Louisbourg, Kennetcook, Milford, Millbrook, Truro, Wolfville, ainsi qu'à de

nombreux autres endroits dans la Municipalité régionale d'Halifax (MRH), offrant près de 476 conférences, séances plénières, tables rondes et ateliers.

Dans son message vidéo, le président a souligné l'importance de cette journée. « Ces sessions dépassent le cadre du perfectionnement professionnel : elles offrent des occasions de collaborer, d'échanger des idées et d'améliorer notre pratique collective. Chacun et chacune d'entre vous contribue grandement à façonner l'avenir de l'éducation publique en Nouvelle-Écosse, et votre engagement à l'égard du perfectionnement continu témoigne de ce dévouement. »

La journée de conférence s'est également déroulée alors que des membres à temps partiel de la section locale 3912 du Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP) étaient en grève à l'Université Saint Mary's (USM) et à l'Université Mount Saint Vincent (UMSV). La Social Studies Teachers Association a tenu sa conférence à l'USM et la Psychologists in the Schools Association a tenu la sienne à l'UMSV. Avant le 24 octobre, le président du NSTU Peter Day s'est rendu sur les deux lignes de piquetage pour montrer son appui aux membres du SCFP. Il s'est également entretenu avec un membre de la direction du SCFP pour lui offrir le soutien du NSTU et discuter des conférences à venir, en soulignant que les membres du NSTU travailleraient le 24 octobre et seraient tenus d'assister aux sessions prévues à ces endroits.

Tout au long de la journée, le président du NSTU Peter Day et la nouvelle directrice exécutive Bethany MacLeod se sont rendus à quatre conférences pour rencontrer les comités exécutifs des associations professionnelles et des membres du NSTU. Vous trouverez ci-dessous et sur la page suivante les faits marquants des événements de cette année.

#### AST

Cette année, la conférence de l'Association of Science Teachers, dont le thème était Time for Science (C'est le temps des sciences), proposait 50 ateliers, notamment des sessions d'une journée et des sessions consacrées au mieux-être. Cette conférence, historiquement tenue à la Halifax West High School, a réuni plus de 500 délégués qui ont participé à des ateliers, tels que : *Rocks & Minerals* (Roches et minéraux), *Biodiversity : Building Ecological Literacy* (Biodiversité : connaissances écologiques), *IB Chemistry Discussion* (Discussion sur la chimie du BI), *Inclusive Pathways to Engineering* (Voies d'accès inclusives à l'ingénierie) et *Celebrate Green Science* (Célébrer les sciences vertes). Lors d'une session, le nouveau programme éducatif de l'Université Saint Mary's, Star Finder, a été présenté. Il permettra aux enseignant-e-s d'intégrer des ressources gratuites pour un programme axé sur l'astronomie, conforme au cadre pédagogique de la Nouvelle-Écosse.



Aux côtés de Peter Day, président du NSTU (à droite) et de Bethany MacLeod, directrice exécutive (à gauche), se trouvent les membres de la direction de l'AST : Jessica Goora, présidente, Doug Perry, vice-président de la conférence, Jane Berrigan, administratrice, Jennifer Smith, secrétaire, et James Parsons, administrateur.



Le hall d'exposition est l'un des points forts de la conférence de l'AST.



## EDANS

L'Educational Drama Association of Nova Scotia a organisé sa conférence *A Stage for Every Age* (Une scène pour tous les âges) à la Woodlawn High School à Dartmouth, accueillant 125 participants pour une journée entière d'ateliers pratiques. Les sessions ont abordé la danse, les marionnettes, l'improvisation, le yoga, le feuilleton radiophonique et les jeux de table en classe, ainsi que des méthodes et des ressources pratiques pour les cours d'art dramatique de 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année, et de théâtre musical de 12<sup>e</sup> année.

La conférence a débuté par une allocution de Logan Robbins, créateur de théâtre environnemental queer, metteur en scène, marionnettiste et directeur artistique de The Unnatural Disaster Co. Il a présenté une performance en cours de création d'un nouveau projet de théâtre de marionnettes, *Sleep Demons*, en compagnie des interprètes Kaitlyn Thompkins, Danel Nwobi et Emma Chapman-Lin.

Le président du NSTU, Peter Day, a assisté à la session *Tabletop Gaming for the Classroom* (Jeux de table en classe), animée par Savannah MacDonald, enseignante d'anglais et de sciences sociales à la Northumberland High School. L'atelier a initié les participant-e-s à l'univers de Donjons et Dragons, un jeu narratif que M<sup>me</sup> MacDonald utilise dans son enseignement. La session a abordé les bases du jeu et de la création de personnages, les avantages éducatifs des jeux de rôle, les outils numériques utiles, ainsi que la manière dont Donjons et Dragons peut favoriser l'exploration de la neurodivergence, du genre et de l'identité.

Lors d'une discussion sur les applications en classe, un participant a expliqué comment l'utilisation de Donjons et Dragons avec un élève non verbal avait permis à celui-ci de s'exprimer et de démontrer son apprentissage de manière significative. « C'est un excellent moyen pour les élèves de comprendre qu'il n'y a pas de mal à échouer, que ce n'est pas la fin du monde, » a souligné M<sup>me</sup> MacDonald. « Le pouvoir du jeu ne se limite pas au plaisir; c'est un outil essentiel pour explorer son identité, établir des liens et s'exprimer. »



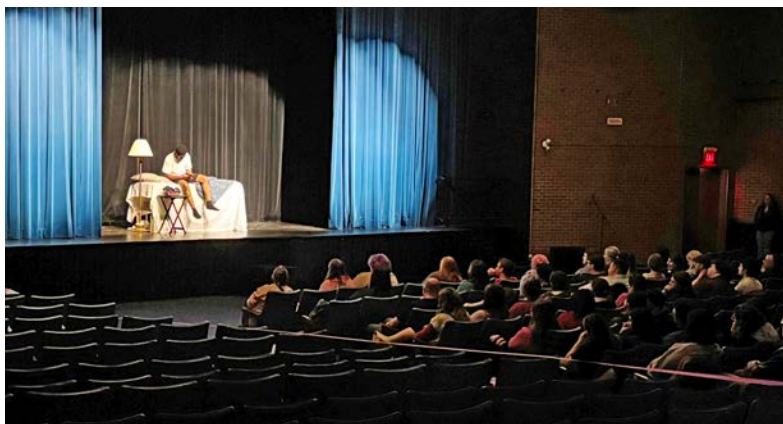
*Savannah MacDonald pendant son atelier sur Donjons et Dragons.*



*Sur la photo, des membres de la direction de l'EDANS, le président et la directrice exécutive du NSTU. Rangée arrière : Bethany MacLeod, directrice exécutive du NSTU, Sarah Overmars, membre à titre personnel, James Thompson, secrétaire, Ryan Sadler, Kasi Humber, membre à titre personnel, Jennifer Priddle, présidente, et Peter Day, président du NSTU. Première rangée : Jonathan Grady, Brandi Kozuch, trésorière, et Savannah MacDonald, membre à titre personnel.*



*Les participant-e-s à la séance de jeux de table en classe.*



*Performance de Sleep Demons*



## NSSCA

Cette année, la conférence de la Nova Scotia School Counsellors Association s'est tenue à l'école Citadel High à Halifax. Les 250 délégué-e-s présents ont pu choisir parmi une vingtaine d'ateliers sur le thème *Everyday Impact : Pragmatic Practices for School Counsellors* (Faire une différence au quotidien : pratiques pragmatiques pour les conseiller-ère-s scolaires). Les sessions étaient les suivantes : *Cannabis and Adolescent Brain* (Le cannabis et le cerveau des adolescent-e-s), *Understanding Students through Art: Practical Creative Strategies for School Counsellors*, (Comprendre les élèves par l'art : stratégies créatives pratiques pour les conseiller-ère-s scolaires) *Neuro Spectacular Brains: Understanding and Supporting ADHD and Autism through a Neurodiverse Affirming Framework* (Cerveaux neurospectaculaires : comprendre et soutenir les personnes TDAH et autistes dans un cadre affirmant la neurodiversité), *How to Receive a Disclosure: Sexualized Violence and Human Trafficking* (Comment recevoir une dénonciation : violence sexuelle et traite de personnes), et *Women in Trades* (Les femmes dans les métiers spécialisés).



De gauche à droite : Bethany MacLeod, directrice exécutive, Christine Comeau, vice-présidente de la NSSCA, Amy Barry, présidente, Danita Williams, administratrice, Victoria Scott, trésorière, Darlene Kyte, administratrice, Stephanie Wallace, secrétaire, et Peter Day, président du NSTU.

## SPAA

Près de 200 orthophonistes du NSTU se sont réunis à l'occasion de la conférence de la Speech-Language and Audiologists Association, dont le thème était *Comprehensive Literacy Instruction : Bridging from Emergent to Conventional Literacy Instruction* (Alphabétisation complète : passer de l'alphabétisation émergente à l'alphabétisation conventionnelle).

Cette conférence comprenait une session d'une journée présentée par la Dre Lori Geist, orthophoniste et professeure agrégée à l'école de médecine de l'Université de Caroline du Nord. Sa session, axée sur la communication améliorée et alternative (CAA), offrait un cadre pédagogique, des approches concrètes et un accès à des ressources gratuites pour l'alphabétisation des élèves qui ne peuvent pas communiquer uniquement par la parole. Pendant la conférence, les participant-e-s ont eu l'occasion d'explorer les ressources en petits groupes, suivis d'une discussion.



Les orthophonistes travaillant pour les écoles du Centre régional pour l'éducation de Tri-County : Tammy Farrell (Digby), Brittany Fry (comté de Shelburne), Mattie Smith (Yarmouth) et Colleen Rowland.



De gauche à droite : Peter Day, ainsi que les membres de la direction de la SPAA : Laurenn McCoy, Communications; Meghan MacNeil, présidente; Stephanie Porter, secrétaire; Mattie Smith, vice-présidente; Laura Zentner, trésorière; et Bethany MacLeod.



Meghan MacNeil, présidente de la SPAA, lors de l'assemblée générale annuelle de l'Association.





## Book a Rick Hansen Foundation Ambassador Presentation today!

Ambassadors are individuals with disabilities who share their stories and unique perspective on inclusion.

Presentations are age-appropriate for elementary and secondary students, available in French or English, and free of charge.

To learn more or to book a presentation, visit [RickHansen.com/Ambassadors](https://rickhansen.com/Ambassadors) or scan the QR code.



## We're shining a spotlight on teachers who make inclusion real.

Across Canada, dedicated teachers are creating classrooms where students with diverse learning needs - including those with intellectual disabilities - are welcomed, supported, and able to learn and participate fully. At **Inclusive Education Canada**, we are gathering positive examples of teachers who adapt, collaborate, and innovate to ensure every student belongs.

We invite you to complete our survey so we can collect examples of outstanding practice. Your submission may highlight academic learning, group projects, performances, athletics, vocational experiences, extracurricular activities, field trips, or even a small but memorable moment that shows a teacher making a difference.

As a gesture of appreciation, we will be recognizing **three exceptional inclusive teachers** with gift cards for their classrooms. These honoured educators will also be invited to share their strategies and insights during our **National Inclusive Education Month** observance in **February 2026**, helping to inform effective inclusive practice across the country.

Thank you for helping us celebrate your efforts as you lead the way to make inclusion real in your classroom. Your story strengthens our shared commitment to ensuring that every student is included—and able to succeed.

**Teachers can complete our SURVEY by the following LINK:**

<https://docs.google.com/forms/d/13xoy4Wp2u-ldk8USykSbtHnVTX28cxL-j2gPZbQ4TKQ/edit>

# Les points clés de l'exécutif

## 17 octobre 2025

- Dépôt du rapport du bureau de direction;
- Sélection de membres pour une session de deux (2) jours du Programme de stage à la mémoire de John Huntley;
- Approbation du marché de services personnels de la directrice financière;
- Approbation du contrat du personnel administratif et des opérations pour la période du 1<sup>er</sup> août 2025 au 31 juillet 2028;
- Adoption d'une nouvelle procédure opérationnelle, intitulée « Définition de l'équité », qui sera intégrée dans la section Gouvernance;
- Modification du paragraphe F – Processus et critères de sélection de la procédure opérationnelle 3 – Comités du NSTU – Mandat général;
- Modification du sous-alinéa C de l'alinéa I – Mandat du paragraphe C – Comité de l'équité de la procédure opérationnelle 4 – Comités – Comités permanents du Comité exécutif provincial;
- Modification de la procédure opérationnelle 25 – Programme de stage à la mémoire de John Huntley;
- Modification de la procédure opérationnelle 26 – Soutien à l'apprentissage professionnel;
- Modification de la procédure opérationnelle 32 – Délégation du NSTU au congrès biennal de la Fédération du travail de la Nouvelle-Écosse;
- Modification de la procédure opérationnelle 9 – Procédures électorales;
- Transmission d'une résolution pour l'assemblée générale annuelle du Conseil de 2026 en ce qui concerne la modification de l'article III du Règlement intérieur du NSTU – Comité exécutif provincial, entrant en vigueur le 1<sup>er</sup> août 2026.

## 5 décembre 2025

- Dépôt du rapport du bureau de direction;
- Nomination d'une personne pour un mandat au sein des fiduciaires de l'assurance collective du NSTU;
- Nomination d'une personne pour un mandat de trois (3) ans au sein du Conseil d'administration de la Nova Scotia Teachers' Pension Plan Trustee inc.;
- Nomination de membres dont les candidatures seront transmises à la Fédération du travail de la Nouvelle-Écosse, comme étant désignées par le NSTU pour le représenter au sein des comités de la Fédération;
- Nomination d'une personne qui siègera au Comité de coordination des associations professionnelles (CCAP);
- Nomination d'une personne qui siègera au Comité de la condition féminine;
- Nomination d'une personne qui siègera au Comité des enseignant-e-s suppléants;
- Approbation d'une motion pour qu'on propose un contrat comprenant une période d'essai à une personne dont la candidature est recommandée pour un poste de cadre de direction;
- Approbation des subventions pour assister à des conférences, d'un montant maximal de 600,00 \$ chacune;
- Approbation à l'unanimité d'une motion pour que le président du NSTU demande au ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de suspendre immédiatement la mise en œuvre de la programmation relative à la violence fondée sur le genre, jusqu'à la tenue d'un nombre suffisant d'activités appropriées de perfectionnement professionnel, en raison de préoccupations relatives à la sécurité des élèves, des membres et des communautés scolaires;
- Ratification des statuts 2025 de la section locale de la ville d'Halifax;
- Rejet d'une modification de la procédure opérationnelle 33 – Délégation du NSTU au congrès biennal de la Fédération du travail de la Nouvelle-Écosse;
- Approbation des modifications de la procédure opérationnelle 9 – Définition de l'équité;
- Approbation d'une modification du paragraphe G – Honoraires du Comité exécutif provincial, de la procédure opérationnelle 16 – Comité exécutif provincial, qui entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> août 2026.



# événements à venir

**DU 26 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> FÉVRIER 2026**

## Semaine de la créativité de Crayola 2026

La Semaine de la créativité de Crayola se déroulera du 26 janvier au 1<sup>er</sup> février 2026. L'événement international, qui en est à sa 5<sup>e</sup> année, a fait participer plus de 13 millions d'élèves originaires de 122 pays en 2025, offrant gratuitement diverses ressources d'apprentissage.

La programmation de cette année comprend le musicien et cinéaste, Questlove, l'acteur Michael Rainey fils, les vedettes de l'émission Property Brothers, Drew et Jonathan Scott, les artistes qui se cachent derrière Bluey et Snoopy, les joueurs de soccer Harry Kane et Matt Turner et plus encore.

Ce programme, qui constitue une ressource précieuse pour les écoles, permet aux élèves d'explorer leur créativité à travers divers sujets, avec l'aide de personnes dont les créations sont inspirantes.

Il est maintenant possible de s'inscrire à l'adresse [crayola.com/fr-fr/learning/creativity-week](https://crayola.com/fr-fr/learning/creativity-week). Un-e spécialiste de l'apprentissage chez Crayola est à votre disposition pour vous faire part d'autres renseignements concernant l'importance des activités d'apprentissage axées sur la créativité et de tels programmes.

**DU 1<sup>ER</sup> AU 28 FÉVRIER 2026**

## Concours d'écriture pour les élèves The First Page

Le concours d'écriture pour les élèves The First Page est de retour pour l'année scolaire 2025-2026.

Chaque année, [CBC Books](https://cbcbooks.com) demande aux élèves de donner un aperçu d'un grand roman canadien dont l'histoire se déroule dans le futur, dans le cadre du [concours d'écriture pour les élèves The First Page](https://cbcbooks.com).

On met les élèves au défi d'écrire la première page d'un livre dont l'histoire se déroule dans 150 ans. Le ou la protagoniste doit faire face à un enjeu d'actualité et la scène doit illustrer comment la situation aura évolué un siècle et demi plus tard.

La période d'inscription au concours aura lieu du 1<sup>er</sup> au 28 février 2026.

Vous trouverez des affiches à télécharger pour vos classes : en [couleur](#), en [noir et blanc](#) ou en [version adaptée pour les appareils mobiles](#).

GUIDES DE L'ENSEIGNANT·E : Veuillez consulter le site [Web Curio.ca/fr](https://WebCurio.ca/fr) pour trouver des questions favorisant la discussion et des conseils en matière d'écriture provenant d'auteur·e-s canadiens, comme [Cory Doctorow](#), [Linwood Barclay](#), [Fonda Lee](#), [Cherie Dimaline](#), [Erin Bow](#), [Katherena Vermette](#) et [M. G. Vassanji](#).

Vous avez des questions? Écrivez un courriel à [cbcbooks@cbc.ca](mailto:cbcbooks@cbc.ca) et nous vous répondrons dès que possible.

**ANNOUNCING THE 2026 CRAYOLA CREATIVITY WEEK LINEUP!**

The graphic displays the lineup for Crayola Creativity Week 2026, featuring various artists and authors. Each day is represented by a colored banner with a date, a title, and a list of participants. The participants are shown in circular portraits next to their names.

- MON. JAN. 26** **FACING THE MUSIC**  
with artist Kate Micucci and illustrator Mark Hoffmann
- TUE. JAN. 27** **BUILDING TOGETHER**  
with Property Brothers Drew & Jonathan Scott and illustrator Kim Smith
- WED. JAN. 28** **EMBRACING YOUR IDEAS**  
with filmmaker, musician, and author of *The Idea in You* Questlove and illustrator Sean Qualls
- THUR. JAN. 29** **REACHING TEAM GOALS**  
with football/soccer players Harry Kane & Matt Turner and illustrator Marina Ruiz
- FRI. JAN. 30** **EXPLORING THE MOON**  
with NASA astronauts and Snoopy artist Mary Valencia-Shyne
- SAT. JAN. 31** **EMPOWERING COMMUNITIES**  
with actor Michael Rainey Jr. and illustrator Rob Flowers
- SUN. FEB. 1** **STORYTELLING ADVENTURES**  
with Bluey artists from Ludo Studio Jasmine "Jazz" Moody & Nick Rees and wildlife conservationist Bindi Irwin

**ENTER THE FIRST PAGE**

**STUDENT WRITING CHALLENGE**

**FEBRUARY 1-28**  
[CBC.CA/THEFIRSTPAGE](https://CBC.CA/THEFIRSTPAGE)

The poster features a stylized illustration of an astronaut in a red suit standing on a white surface, with a small dog in a red suit sitting next to them. The background is dark with stars. A QR code is located in the bottom left corner, and the CBC Books logo is in the bottom right corner.

# The LEGACY Collexion

Welcome back to School! Let's Inject equity into the curriculum gradually with Afrotastic NEXT!

Please support us in making a difference in the minds of students BY ORDERING BULK AMOUNTS (50, 100, etc) for your class, school or school board.

Our **Afrotastic activity books** are designed for Grades 4–8, offering engaging, curriculum-linked activities that bring Black history to life **all year long**—not just in February.

- Celebrates Black Canadian history
- Explores global Black achievements

Each 20-page, full-colour book is print-on-demand, allowing schools to order in bulk so every student can participate. Prepaid orders ensure timely delivery straight to your classroom.

Join us in advancing equity in education—equip your students with the tools to learn, reflect, and lead. Purchase a book for your students!

[Buy yours today!!](#)





A young boy with short dark hair, smiling broadly, wearing a white t-shirt under a blue denim jacket and a black backpack. He is positioned on the left side of the poster.

**FUNNY PAGES FESTIVAL**

**SAVE THE  
DATE!**

→ **APRIL 24TH, 2026**

HALIFAX CENTRAL LIBRARY

Canada's only festival  
celebrating books  
that crack kids up!



**WWW.FUNNYPAGES.CA**

ATTEND IN PERSON OR LIVE STREAM

# COURTYARD<sup>®</sup>

BY MARRIOTT



## NSTU LEISURE RATE

Available for **Last Room Availability** for the remainder of 2025 until end of June 2027 (excluding predetermined blackout dates)

Choose from a room with 2 Queen Beds or 1 King Bed and enjoy:

- Complimentary Breakfast
- Free Onsite Parking
- High-Speed Wi-Fi

Rate: **\$119.00 per night**

Rates are net, non-commissionable, and do not include the 3% Marketing Levy or 14% HST.

How to Book:

Visit [Marriott.com](https://www.marriott.com) and enter **YTY** under the Corp/Promo Code



Standard King or  
Double Queen



Complimentary  
Breakfast



Complimentary  
Onsite Parking

## CONTACT US

902.406.3000

35 Shubie Drive, Dartmouth  
NS, B3B 0N4

[www.marriott.com/yhzc](https://www.marriott.com/yhzc)



# Le stage Huntley renforce le leadership syndical grâce au stage Huntley

Les 13 et 14 novembre 2025, six membres du NSTU ont participé au Programme de stage à la mémoire de John Huntley. Chaque année scolaire, des membres sont sélectionnés au terme d'un processus de mise en candidature examiné par les membres du bureau de direction du NSTU et sont approuvés par le Comité exécutif provincial. Au cours de ce stage de deux jours, les personnes participantes passent du temps au bureau central du NSTU afin d'explorer les programmes, les services et la gouvernance du syndicat. Elles participent également à des sessions avec le personnel du NSTU, y compris la directrice exécutive, le président du syndicat et des membres du personnel des services aux membres, du perfectionnement professionnel, des relations publiques, du Programme d'aide aux membres, de la gouvernance et des finances.

Animé par le Service d'apprentissage professionnel, ce programme continue de recevoir des commentaires positifs de la part des stagiaires.

Le prochain stage est prévu pour les 26 et 27 mars 2026. Stage Huntley – Automne 2025 Cliquez [ici](#) pour soumettre votre candidature.



*Personnes debout : Pamela Langille, cadre de direction et agente de liaison pour le Programme; Darren Rudolph (Dartmouth), conseiller en mathématiques et enseignant auxiliaire à l'Ocean View Elementary School à Eastern Passage; Becky Lytle (comté d'Halifax), enseignante d'art dramatique à la Lockview Family of Schools; Jennie McKibbin (district du Cap-Breton), enseignante de musique et de groupe à la Riverside School à Albert Bridge; Dawn MacDonald (Dartmouth), enseignante de 2<sup>e</sup> et de 3<sup>e</sup> année à la Crichton Park School; Peter Day, président du NSTU.*  
*Personnes assises : Justin Burns (ville d'Halifax), enseignant de 6<sup>e</sup> année à la St. Stephen's Elementary School; Rachel Smith (CESPA), enseignante qui offre du soutien aux élèves sourds ou malentendants. Elle travaille pour des écoles d'Enfield à Truro, ce qui inclut principalement celles du Centre régional pour l'éducation de Chignecto-Central et certaines du Centre régional pour l'éducation d'Halifax. Elle est également la présidente de la section locale de la CESPA.*



*Des membres de la section locale d'Annapolis du NSTU sont photographiés lors d'une séance de perfectionnement professionnel sur le congé de maternité, le congé parental et le congé d'adoption. Le cadre de direction Kyle Marryatt, qui est l'agent de liaison des sections locales de la vallée d'Annapolis, a présenté cette séance le 9 octobre. De gauche à droite : Karlee Perry, Brittany Aalders, Amber Corkum, Jenn Handspiker, Nate Goudreau, Carrie Murray, Emily Reimer, la présidente de la section locale d'Annapolis Jeannie Montgomery et Hannah Allbright.*

## Comité des finances et de l'immobilier

La photo ci-dessus montre le Comité des finances et de l'immobilier du NSTU, lors de sa réunion du 3 octobre. Ce comité est chargé de préparer le budget annuel, de chiffrer toutes les résolutions qui seront présentées à l'assemblée générale annuelle du Conseil et de contrôler les finances du syndicat. Il examine des rapports périodiques sur les recettes, les dépenses, les placements et les prêts et veille à ce que des vérifications soient effectuées chaque année. Le Comité passe également en revue les rapports financiers ayant fait l'objet d'un examen à l'interne des sections locales, des CRR et des associations professionnelles et il formule des recommandations au Comité exécutif provincial quant aux services financiers et de gestion.



*Personnes assises : La directrice financière du NSTU Melanie Waye; la secrétaire-trésorière du NSTU et la présidente du Comité, Taunya Pynn Crowe (Colchester-East Hants); et le président du NSTU Peter Day.*  
*Personnes debout : Phil Samson (Richmond); Sharon Midwinter (Cumberland); l'agente de liaison du Comité exécutif provincial pour le Comité Vera Ryan; Crystal Patterson (comté d'Halifax); et la directrice exécutive du NSTU Bethany MacLeod.*

# Meaning of Home

The Meaning of Home is an annual writing contest for students in Grades 4, 5 and 6 that invites students across Canada to submit a poem or essay explaining what home means to them in support of Habitat for Humanity Canada.



## The Nova Scotia Impact

In 2025, over 1900 students from Nova Scotian schools submitted entries to the Meaning of Home contest. Three runner-ups from Nova Scotia brought home grants worth \$30,000, raising over \$49,000 for Habitat for Humanity Nova Scotia. The funds will help build safe and affordable homes for families in communities across the province.

## Teacher sign-up is now open!

The Meaning of Home contest is a unique and meaningful way to get your students involved in creative writing and giving back in their community. Lesson plans and curriculum to help guide the creative writing process are available to teachers.

Register at: [meaningofhome.ca/register](https://meaningofhome.ca/register)

**Teachers from Nova Scotia will be entered to win a one-night stay at The Westin Nova Scotian, sponsored by The Westin, Halifax.**



**Grand Prize (3)**  
\$30,000 Grant  
+ iPad + Pizza Party for their class



**Runner Up (9)**  
\$10,000 Grant  
+ iPad + Pizza Party for their class



**All Entries**  
\$10 donation to Habitat for Humanity Nova Scotia



For more information, please visit: [meaningofhome.ca](https://meaningofhome.ca)



## Gastronomie, cinéma et apprentissage pour les élèves de la Nouvelle-Écosse

Le NSTU a célébré sa septième année comme commanditaire du Big Picture Program, une initiative phare axée sur la jeunesse de *Devour! The Food Film Fest*, qui se déroule à Wolfville chaque mois d'octobre.

Au cours des dix dernières années, *Devour!* et Nourish Nova Scotia ont collaboré pour présenter aux élèves des films captivants et liés au programme scolaire, explorant des thèmes comme la consommation de sucre, l'agriculture, le gaspillage alimentaire et les changements climatiques. Le programme de longue date a touché plus de 4 500 élèves en Nouvelle-Écosse, offrant des projections enrichissantes et des ateliers interactifs.

Le 21 octobre, le président du NSTU Peter Day s'est adressé aux élèves et aux enseignant-e-s de la West Hants Middle School avant la projection de *Priced to Thrill*. Réalisé par Stephanie Joline, le documentaire met en lumière le marché familial Gateway Meat Market de Dartmouth et l'équipe dévouée qui maintient les prix bas tout en jouant un rôle essentiel au sein de la communauté. *Priced to Thrill* est offert en diffusion sur CBC Gem.

« Je tiens à remercier vos enseignant-e-s de vous avoir amenés ici pour participer à cette expérience unique alliant gastronomie et cinéma », a déclaré M. Day aux personnes participantes. « L'événement d'aujourd'hui est une merveilleuse occasion pour vous d'apprendre, d'explorer et de vous laisser inspirer. »

Le programme de deux heures combine des projections de films et des discussions animées par Nourish Nova Scotia, ainsi que des ateliers pratiques de cuisine offerts par le programme culinaire du Nova Scotia Community College.



*Le président du NSTU Peter Day se joint aux enseignantes de la Hants West Middle School Taylor Masters et Michelle Clarke, qui ont accompagné leurs élèves de 8<sup>e</sup> année du programme d'immersion française intégrée à The Big Picture Program, ainsi qu'à Claire Allély, coordonnatrice de l'alimentation communautaire et pour les jeunes chez Nourish Nova Scotia.*



*La cinéaste de Priced to Thrill, Stephanie Joline, apparaît avec Tamara McKay, cofondatrice de Gateway.*

Cette année, le festival – célébrant son 15<sup>e</sup> anniversaire du 21 au 27 octobre – mettait à l'honneur le thème Les vedettes de Montréal, avec les meilleurs talents culinaires montréalais aux côtés de plus de 30 chefs, producteurs alimentaires et innovateurs en boissons du Canada atlantique.



# La messagerie Web du NSTU a pris fin...

## mais restons en contact



Veillez mettre à jour votre profil avec l'adresse courriel à privilégier (non liée à l'employeur) au [www.nstucentral.ca](http://www.nstucentral.ca)

Pour obtenir votre nom d'utilisateur, veuillez écrire à [webaccounts@nstu.ca](mailto:webaccounts@nstu.ca)





# Accessibilité en matière de communications à l'extérieur de la classe

L'Annapolis East Elementary School (AEES) a célébré le mois de la communication améliorée et alternative (CAA) en octobre, en diffusant le nouveau tableau de CAA favorisant l'accessibilité sur son terrain de jeux.

Cette initiative, financée par une subvention du Fonds d'aide à l'élaboration des programmes (FAEP) du NSTU et du Comité consultatif des écoles de l'AEES, permet à tous les élèves de communiquer et de tisser des liens durant les jeux extérieurs.

« Pour les élèves qui ne parlent pas ou qui ont recours à un tableau, à un livre ou à un dispositif de communication, ce tableau est un outil d'accessibilité langagière à l'extérieur », mentionne Laura Boates, orthophoniste au Centre régional pour l'éducation de la vallée de l'Annapolis. « Le froid, la neige, la pluie, la lumière éblouissante du soleil ou l'absence de surfaces, telles qu'une table, peuvent compliquer l'accès aux systèmes de CAA à l'extérieur de la classe. »

Le tableau est un large et robuste panneau, qui emploie des pictogrammes représentant des mots courants. Le tableau comprend des termes essentiels du vocabulaire de base ainsi que des mots propres au vocabulaire associé au terrain de jeux. Les élèves et les membres du personnel peuvent pointer des pictogrammes de communication comme : *Mon tour; Je veux pousser; et Allons-y.*

Elle indique que cette nouvelle ressource bénéficie non seulement aux élèves ayant recours à la CAA, mais également à l'ensemble de la communauté scolaire. Voici comment :

- Il favorise les aptitudes sociales : Il aide les élèves à amorcer le jeu et la discussion avec leurs pairs.
- Il soutient l'alphabétisation : L'association des pictogrammes et du texte ainsi que l'inclusion de l'alphabet et des nombres constituent un excellent outil en ce qui concerne les

aptitudes relatives à l'alphabétisme chez les jeunes enfants ainsi que pour nos élèves qui apprennent l'anglais.

- Il atténue la frustration : En offrant un moyen de communiquer de façon immédiate et simple, le tableau peut atténuer la frustration qui peut entraîner des comportements problématiques.
- Il offre des possibilités pour agir comme modèle : Les membres du personnel et les élèves peuvent facilement utiliser le tableau pour servir de modèle en prononçant les termes tout en pointant les pictogrammes associés, ce qui représente la méthode la plus efficace pour enseigner comment utiliser la CAA.

« Nous sommes ravis de créer un environnement de communication inclusif où tous les élèves ont une voix »

conclut Mme Boates. Elle aide également des élèves de la Lawrencetown Consolidated School et de la Middleton Regional High School.

Le mois de la sensibilisation à la CAA est consacré à mieux faire connaître différentes méthodes de communication et à veiller à ce que les personnes souffrant de troubles du langage soient entendues. Pour en savoir plus sur la CAA et le mois de la sensibilisation à celle-ci, vous pouvez en discuter avec l'orthophoniste de votre établissement scolaire.

Le programme gérant le FAEP encourage l'élaboration de programmes novateurs dans les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse. Il est financé conjointement par le NSTU et le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance, pour une somme annuelle de 200 000 \$. Il soutient financièrement des projets en lien direct avec la programmation des écoles publiques. Les prochaines dates limites pour présenter une demande au cours de la présente année scolaire sont le 1er février, le 1er avril et le 1er juin, avant 16 h. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

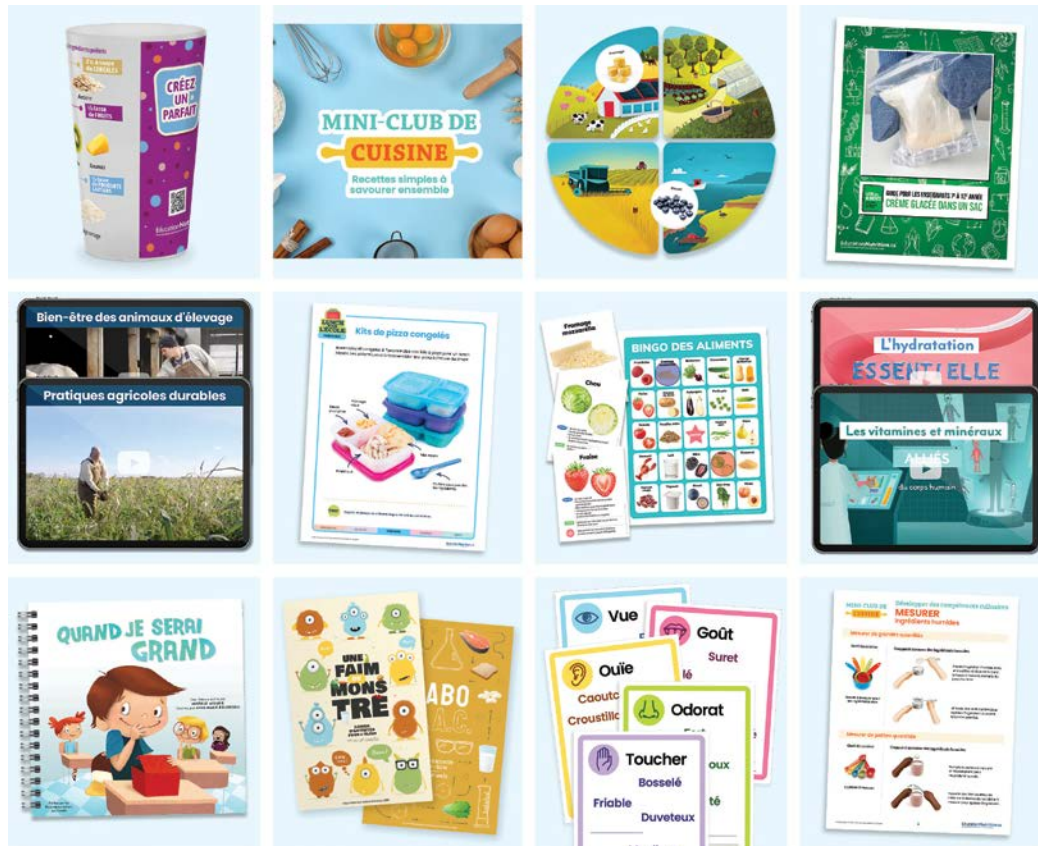


• Éducation Nutrition •

## RESSOURCES GRATUITES

### Ressources prêtes à utiliser sur l'alimentation et la nutrition.

Vous trouverez des livres, des jeux, des vidéos, des affiches et bien plus encore. Les ressources sont créées par des diététistes et sont disponibles en français et en anglais.



Visitez [EducationNutrition.ca](https://EducationNutrition.ca) pour commander ou télécharger des ressources gratuites.

Suivez-nous!



@TeachNutritionMaritimes

**ÉducationNutrition.ca**  
Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada





# AVIS D'ÉLECTIONS DE MEMBRES AFRO-NÉO-ÉCOSSAIS ET AUTOCHTONES RÉGIONAUX AU COMITÉ EXÉCUTIF PROVINCIAL

## Printemps 2026

### CONTEXTE

Le sous-article 2 de l'article I – Membres du Règlement intérieur du NSTU définit l'admissibilité à occuper un poste comme suit :

*Les droits d'un-e Membre actif-ve comprennent, mais sans nécessairement s'y limiter, le droit de voter et d'occuper un poste au niveau local et provincial.*

Le sous-article 1 de l'article II – L'Assemblée générale du Conseil du Règlement intérieur du NSTU définit le Comité exécutif provincial comme suit :

*Le Comité exécutif du Conseil, comme décrit dans la Teaching Profession Act, est le Comité exécutif provincial.*

Le sous-article 1 de l'article III – Le Comité exécutif provincial du Règlement intérieur du NSTU décrit la composition du Comité exécutif provincial comme suit :

### 1. COMPOSITION

- (a) Le Comité exécutif provincial est composé des personnes suivantes : le/la président-e, le/la premier-ère vice-président-e, le/la président-e sortant-e, vingt-et-un (21) Membres régionaux, un-e (1) Membre afro-néo-écossais-e et un-e (1) Membre autochtone. On entend par Afro-Néo-Écossais les personnes qui s'identifient comme telles et par Autochtone les personnes qui s'identifient comme telles.
- (b) Le nombre de Membres régionaux et les régions dans lesquelles ils doivent être élus sont les suivants :
- |  |           |
|--|-----------|
| (i) Annapolis/Hants West-Kings   | 2 membres |
| (ii) Antigonish/Guysborough  | 1 membre  |
| (iii) Commission de l'enseignement spécial des provinces de l'Atlantique (CESPA) | 1 membre  |
| (iv) Cap-Breton industriel   | 2 membres |
| (v) Colchester/East Hants  | 1 membre  |
| (vi) Conseil syndical acadien de la Nouvelle-Écosse (CSANE)                      | 2 membres |
| (vii) Cumberland   | 1 membre  |
| (viii) Dartmouth   | 1 membre  |
| (ix) Digby/Comté de Shelburne/Yarmouth   | 2 membres |
| (x) Ville d'Halifax  | 2 membres |
| (xi) Comté d'Halifax   | 2 membres |
| (xii) Inverness/Richmond   | 1 membre  |
| (xiii) Comté de Lunenburg/Queens   | 1 membre  |
| (xiv) Northside Victoria   | 1 membre  |
| (xv) Pictou  | 1 membre  |
- (c) Les membres du Comité exécutif provincial doivent être des Membres actifs du NSTU.
- (d) Un-e membre du Comité exécutif provincial ne peut occuper aucun autre poste au niveau local ou régional ni au sein d'une association professionnelle.
- (e) Conformément au paragraphe 1 (b), lorsque des régions élisent plus d'un-e (1) Membre, un-e (1) des deux (2) membres élus est désigné-e comme une personne appartenant à un groupe en quête d'équité, selon la

*définition de l'expression « en quête d'équité » dans les Procédures opérationnelles du NSTU. Si aucun-e Membre issu-e d'un groupe en quête d'équité ne se porte candidat-e lors du premier tour de mise en candidature, une période de mise en candidature subséquente sera ouverte à tous les Membres actifs.*

Le sous-article 4 de l'article III – Le Comité exécutif provincial du Règlement intérieur du NSTU décrit le processus d'élection du Comité exécutif provincial comme suit :

### 4. ÉLECTIONS

- (a) Le/La président-e est élu-e par un vote majoritaire de l'ensemble des Membres actifs et de réserve, conformément au processus décrit dans les Procédures opérationnelles.
- (b) Le/La premier-ère vice-président-e est élu-e par un vote majoritaire qui a lieu lors de l'assemblée générale annuelle du Conseil, conformément au processus décrit dans les Procédures opérationnelles.
- (c) Le/La second-e vice-président-e et le/la secrétaire-trésorier sont élus par le Comité exécutif provincial lors d'une réunion tenue avant le début de leur mandat parmi les Membres régionaux qui seront Membres du Comité exécutif provincial le 1<sup>er</sup> août de cette année. Cette élection se déroule par vote majoritaire.
- (d) Les Membres régionaux sont élus par une majorité des suffrages de l'ensemble des Membres actifs et de réserve des régions répertoriées au paragraphe 1(b), conformément au processus décrit dans les Procédures opérationnelles.
- (e) Le/La Membre afro-néo-écossais-e et le/la Membre autochtone sont élus par une majorité des suffrages de l'ensemble des membres actifs et de réserve qui s'identifient comme étant respectivement afro-néo-écossais ou autochtones, conformément au processus décrit dans les Procédures opérationnelles.

Le sous-article 8 de l'article III – Le Comité exécutif provincial du Règlement intérieur du NSTU décrit les fonctions du Comité exécutif provincial comme suit :

### 8. FONCTIONS

- C. Le Comité exécutif provincial agit au nom de l'assemblée générale du Conseil, entre ses sessions. Il est tenu d'exercer ses fonctions d'une manière conforme à la volonté de l'assemblée générale du Conseil, telle qu'exprimée dans les résolutions adoptées par celle-ci. De plus, le Comité exécutif provincial exerce les fonctions imposées spécifiquement par la Teaching Profession Act, le présent Règlement intérieur, les Ordres permanents et les Procédures opérationnelles. Le Comité exécutif provincial devra assumer les fonctions suivantes, sans toutefois s'y limiter :
- (i) nommer et congédier le directeur exécutif et tout autre employé salarié du Syndicat comme il l'estime nécessaire et déterminer leurs fonctions, leur rémunération et leurs conditions d'emploi, y compris le cautionnement;

- (ii) fournir des bureaux et du matériel adaptés à l'exercice des fonctions du NSTU;
- (iii) diriger et surveiller les transactions, les biens et les affaires du NSTU entre les sessions du Conseil et toutes les décisions qui sont jugées de nature politique par le Comité exécutif sont communiquées à la prochaine assemblée générale sous forme de résolutions;
- (iv) déterminer le lieu et la date des ateliers et des sessions spéciales du Conseil et prendre les dispositions nécessaires;
- (v) diffuser un communiqué de presse à l'issue de l'assemblée générale du Conseil;
- (vi) fournir une aide à l'organisation des Sections locales, des conseils des représentants régionaux et des associations professionnelles;
- (vii) ratifier les Statuts des Sections locales, des conseils des représentants régionaux et des associations professionnelles, conformément aux règlements stipulés dans les Procédures opérationnelles du NSTU;
- (viii) déterminer les limites territoriales des Sections locales;
- (ix) publier une revue ou toute autre publication officielle;
- (x) faire en sorte que les registres et les comptes du Conseil soient vérifiés annuellement par un comptable agréé et que le rapport du vérificateur comptable soit soumis au Conseil;
- (xi) convoquer une réunion d'urgence d'une section locale ou une réunion des Membres du NSTU dans une région donnée;
- (xii) exercer au nom du Syndicat, comme le Comité exécutif le juge opportun de temps à autre, les pouvoirs du Syndicat en vertu de la Teachers' Pension Act et de faire un rapport à ce sujet à la prochaine assemblée générale du Conseil.

## ÉLECTIONS DE MEMBRES AFRO-NÉO-ÉCOSSAIS ET AUTOCHTONES RÉGIONAUX AU COMITÉ EXÉCUTIF PROVINCIAL AU PRINTEMPS 2026

Élections régionales	Nombre de membres à élire
Annapolis/Hants West-Kings*	1 membre
Antigonish/Guysborough	1 membre
District du Cap-Breton*	1 membre
Colchester/East Hants	1 membre
Conseil syndical acadien de la Nouvelle-Écosse CSANE)*	1 membre
Dartmouth	1 membre
Digby/Comté de Shelburne/Yarmouth*	1 membre
Ville d'Halifax*	1 membre
Comté d'Halifax*	1 membre
Inverness/Richmond	1 membre
Comté de Lunenburg/Queens	1 membre
Élections provinciales	Nombre de membres à élire
Afro-Néo-Écossais-e	1 membre
Autochtone	1 membre

\* Indique une région où un-e (1) des deux (2) Membres élus est désigné-e comme une personne appartenant à un groupe en quête d'équité, selon la définition de l'expression « en quête d'équité » dans les Procédures opérationnelles du NSTU. Si aucun-e Membre

issu-e d'un groupe en quête d'équité ne se porte candidat-e lors du premier tour de mise en candidature, une période de mise en candidature subséquente sera ouverte à tous les Membres actifs.

## DÉFINITION DE L'ÉQUITÉ

La Procédure opérationnelle 9 du NSTU définit l'équité comme suit :

### 9. DÉFINITION DE L'ÉQUITÉ

Lorsqu'on fait référence à des termes comme « en quête d'équité », « méritant l'équité » ou « revendiquant l'équité » dans les documents du NSTU, ces termes sont définis comme suit : une personne traditionnellement sous-représentée au sein de la direction du syndicat qui s'identifie comme étant micmaque, wolastoqey, membre des Premières Nations, autochtone, Inuit ou Métis; noire, afro-néo-écossaise ou d'ascendance africaine; acadienne; une personne de couleur ou racialisée; deux-esprits, lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, queer ou en questionnement, intersexuée, asexuelle, ou qui a une autre orientation sexuelle ou identité de genre; une personne en situation de handicap; une femme; ou une personne appartenant à tout autre groupe traditionnellement sous-représenté dans les postes au sein du syndicat.

## PROCÉDURE ET ÉCHANCHIER POUR L'ÉLECTION DE MEMBRES RÉGIONAUX

Le sous-article B de la Procédure opérationnelle 10 – Élections du NSTU décrit les procédures de vote pour les membres régionaux du Comité exécutif provincial comme suit :

### B. Élections et élections partielles pour les membres régionaux du Comité exécutif provincial

#### I. Avis d'élection en cours

- a. Un avis d'élection en cours pour tout poste de membre régional-e du Comité exécutif provincial est publié sur le site Web du NSTU et est publicisé dans un numéro du magazine *The Teacher* au moins trente (30) jours avant la clôture des candidatures. (**Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le mercredi 14 janvier 2026.**)
- b. Un avis d'élection en cours pour un poste de membre régional-e du Comité exécutif provincial est envoyé aux dirigeants du NSTU (président-e-s de section locale, président-e de CRR, le cas échéant; et membre-s du Comité exécutif provincial) se trouvant dans les limites géographiques définies dans l'Article III – Comité exécutif provincial du Règlement intérieur du NSTU, au moins trente (30) jours avant la clôture des candidatures. (**Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le mercredi 14 janvier 2026.**)
- c. Cet avis doit comprendre le processus de mise en candidature.
- d. Cet avis doit comprendre les exigences relatives aux sièges désignés pour des membres en quête d'équité au sein du Comité exécutif provincial.



## II. Candidatures

- a. Les candidatures pour les postes au sein du Comité exécutif régional sont soumises au moyen du formulaire officiel de mise en candidature.
- b. Le formulaire officiel de mise en candidature se trouve sur le site Web du NSTU.
- c. Les personnes peuvent proposer leur propre candidature.
- d. Le formulaire de mise en candidature d'un-e candidat-e doit être rempli et envoyé au/à la directeur-riche exécutif-ve ou à la personne désignée au plus tard le deuxième (2<sup>e</sup>) vendredi de février, à 16 h (à la clôture des candidatures). **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le vendredi 13 février 2026.)**
- e. Si aucune candidature n'est reçue pour une région donnée, la clôture des candidatures est reportée de quatre (4) semaines et un avis est envoyé aux dirigeant-e-s du NSTU se trouvant dans les limites géographiques de cette région. **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le vendredi 13 mars 2026.)**
- f. Dans les régions électorales qui élisent deux (2) représentant-e-s au sein du Comité exécutif provincial, un-e (1) des deux (2) membres élus est désigné-e comme une personne appartenant à un groupe en quête d'équité. Si aucun-e Membre issu-e d'un groupe en quête d'équité ne se porte candidat-e lors du premier tour de mise en candidature, une période de mise en candidature subséquente sera ouverte à tous les Membres actifs.

## III. Campagne électorale

- a. Les directives relatives aux campagnes sont décrites dans les Ordres permanents du NSTU ainsi que dans les présentes procédures opérationnelles.
- b. La campagne active pour un poste au sein du Comité exécutif régional ne peut pas commencer avant la clôture des candidatures.
- c. Une affiche monopage (8 ½ x 11) sera imprimée et distribuée aux représentants du NSTU dans la région par le bureau central du NSTU lorsqu'un-e candidat-e l'aura transmise. Une version électronique de l'affiche sera diffusée, par le bureau central du NSTU, aux membres de la région.
- d. Si une section locale invite des candidat-e-s à assister à une réunion ou à une activité, cette invitation doit être transmise à tous les candidat-e-s.
- e. Les dépenses de la campagne effectuées par chaque candidat-e ou en son nom ne peuvent pas dépasser deux cents dollars (200 \$). Les candidat-e-s sont les seuls responsables pour l'ensemble des dépenses de leur campagne.
- f. Tous les candidat-e-s doivent remettre un formulaire officiel d'états financiers au/à la directeur-riche exécutif-ve ou à la personne désignée dans les soixante (60) jours suivant la conclusion de l'élection. Ces

états financiers doivent comprendre une liste détaillée des dépenses.

- g. Une violation présumée des présentes directives relatives aux campagnes est réglée de la façon suivante :
  - i. Les violations présumées doivent être rapidement signalées au/à la directeur-riche régional-e de l'élection en vue de leur règlement;
  - ii. Le/La directeur-riche régional-e de l'élection tentera de résoudre la situation de façon informelle;
  - iii. Si le/la directeur-riche régional-e de l'élection est en mesure de résoudre la situation de façon informelle, aucune autre mesure n'est requise;
  - iv. Si le/la directeur-riche régional-e de l'élection n'est pas en mesure de résoudre la situation de façon informelle, la violation présumée doit être renvoyée au/à la directeur-riche exécutif-ve ou à la personne désignée en vue de son règlement;
  - v. Le/la directeur-riche exécutif-ve ou la personne désignée tentera de résoudre la situation de façon informelle;
  - vi. Si le/la directeur-riche exécutif-ve ou la personne désignée est en mesure de résoudre la situation de façon informelle, aucune autre mesure n'est requise;
  - vii. Si le/la directeur-riche exécutif-ve ou la personne désignée n'est pas en mesure de résoudre la situation de façon informelle, il/elle doit prendre une décision et informer les candidat-e-s et le/la directeur-riche régional-e de l'élection de cette décision, qui est sans appel;
  - viii. Ces décisions peuvent comprendre, sans toutefois s'y limiter :
    1. Un avertissement par écrit;
    2. Un avis de censure aux autres candidat-e-s;
    3. Un avis public de censure aux membres;
    4. Un retrait du bulletin de vote.

## IV. Jour du vote

- a. Le jour du vote est le troisième (3<sup>e</sup>) mercredi d'avril. **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le mercredi 15 avril 2026.)**

## PROCÉDURE ET ÉCHÉANCIER POUR L'ÉLECTION DES MEMBRES AFRO-NÉO-ÉCOSSAIS ET AUTOCHTONES

Le sous-article C de la Procédure opérationnelle 10 – Élections du NSTU décrit les procédures de vote pour les membres régionaux du Comité exécutif provincial comme suit :

### C. Élections et élections partielles de Membres afro-néo-écossais et autochtones au sein du Comité exécutif provincial

#### I. Avis d'élection en cours

- a. Un avis d'élection en cours pour tout poste de Membre afro-néo-écossais-e ou autochtone du Comité exécutif provincial doit être publié sur le site Web du NSTU

et être publicisé dans un numéro du magazine *The Teacher* au moins trente (30) jours avant la clôture des candidatures. **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le mercredi 14 janvier 2026.)**

- b. Un avis d'élection en cours pour tout poste de Membre afro-néo-écossais-e ou autochtone du Comité exécutif provincial doit être envoyé aux dirigeant-e-s du NSTU (président-e-s de section locale, président-e-s de CRR et membres du Comité exécutif provincial) au moins trente (30) jours avant la clôture des candidatures. **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le mercredi 14 janvier 2026.)**
- c. Cet avis doit comprendre le processus de mise en candidature.

## II. Candidatures

- a. Les candidatures pour les postes désignés pour des membres afro-néo-écossais et autochtones au sein du Comité exécutif provincial doivent être soumises au moyen du formulaire officiel de mise en candidature.
- b. Pour le poste désigné pour un-e Membre afro-néo-écossais-e au sein du Comité exécutif provincial, seules les personnes s'identifiant comme étant afro-néo-écossaises peuvent présenter leur candidature. Pour le poste désigné pour un-e Membre autochtone au sein du Comité exécutif provincial, seules les personnes s'identifiant comme étant micmaques, wolastogey, membres des Premières Nations, autochtones, Inuits ou Métis peuvent présenter leur candidature.
- c. Le formulaire officiel de mise en candidature se trouve sur le site Web du NSTU.
- d. Les personnes peuvent proposer leur propre candidature.
- e. Le formulaire de mise en candidature d'un-e candidat-e doit être rempli et envoyé au/à la directeur-riche exécutif-ve ou à la personne désignée au plus tard le deuxième (2<sup>e</sup>) vendredi de février, à 16 h (à la clôture des candidatures). **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le vendredi 13 février 2026.)**
- f. Si aucune candidature n'est reçue, la clôture des candidatures doit être reportée de quatre (4) semaines et un avis doit être envoyé de nouveau aux dirigeant-e-s du NSTU. **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le vendredi 13 mars 2026.)**

## III. Campagne électorale

- a. Les directives relatives aux campagnes sont décrites dans les Ordres permanents du NSTU ainsi que dans les présentes procédures opérationnelles.
- b. La campagne active pour un poste désigné pour une personne afro-néo-écossaise ou autochtone au sein du Comité exécutif provincial ne peut pas commencer avant la clôture des candidatures.
- c. Le bureau central du NSTU distribuera une affiche monopage (8 ½ x 11) sera distribuée de

façon électronique aux représentant-e-s du NSTU lorsqu'un-e candidat-e l'aura transmise. Il diffusera une version électronique de l'affiche aux membres.

- d. Si une section locale invite des candidat-e-s à assister à une réunion ou à une activité, cette invitation doit être transmise à tous les candidat-e-s.
- e. Les dépenses de la campagne effectuées par chaque candidat-e ou en son nom ne peuvent pas dépasser deux cents dollars (200 \$). Les candidat-e-s sont les seuls responsables pour l'ensemble des dépenses de leur campagne.
- f. Tous les candidat-e-s doivent remettre un formulaire officiel d'états financiers au/à la directeur-riche exécutif-ve ou à la personne désignée dans les soixante (60) jours suivant la conclusion de l'élection. Ces états financiers doivent comprendre une liste détaillée des dépenses.
- g. Dans les cas où un vote est nécessaire, le NSTU doit organiser de façon virtuelle un débat de tous les candidat-e-s de la manière suivante :
  - i. Ce débat doit avoir lieu au moins une (1) semaine avant le jour du vote à une heure sélectionnée par les membres du bureau de direction.
  - ii. Ce débat doit comprendre des présentations de sept (7) minutes par chacun-e des candidat-e-s, suivies d'une période de questions et de réponses d'un maximum de trente (30) minutes. Les candidat-e-s disposeront d'un temps de réponse limité à deux (2) minutes pour répondre à chacune des questions. Les candidat-e-s répondront à tour de rôle aux questions.
  - iii. L'ordre des présentations des candidat-e-s est décidé par tirage au sort.
  - iv. Le/La directeur-riche régional-e de l'élection animera ce débat. Le/La directeur-riche régional-e de l'élection peut, à sa seule discrétion, prolonger la période de questions et de réponses.
- h. Une violation présumée des présentes directives relatives aux campagnes est réglée de la façon suivante :
  - i. Les violations présumées doivent être rapidement signalées au/à la directeur-riche régional-e de l'élection en vue de leur règlement;
  - ii. Le/La directeur-riche régional-e de l'élection tentera de résoudre la situation de façon informelle;
  - iii. Si le/la directeur-riche régional-e de l'élection est en mesure de résoudre la situation de façon informelle, aucune autre mesure n'est requise;
  - iv. Si le/la directeur-riche régional-e de l'élection n'est pas en mesure de résoudre la situation de façon informelle, la violation présumée doit être renvoyée au/à la directeur-riche exécutif-ve ou à la personne désignée en vue de son règlement;
  - v. Le/la directeur-riche exécutif-ve ou la personne



- désignée tentera de résoudre la situation de façon informelle;
- vi. Si le/la directeur·rice exécutif·ve ou la personne désignée est en mesure de résoudre la situation de façon informelle, aucune autre mesure n'est requise;
  - vii. Si le/la directeur·rice exécutif·ve ou la personne désignée n'est pas en mesure de résoudre la situation de façon informelle, il/elle doit prendre une décision et informer les candidat·e·s et le/la directeur·rice régional·e de l'élection de cette décision, qui est sans appel;
  - viii. Ces décisions peuvent comprendre, sans toutefois s'y limiter :
    1. Un avertissement par écrit;
    2. Un avis de censure aux autres candidat·e·s;
    3. Un avis public de censure aux membres;
    4. Un retrait du bulletin de vote.

#### **IV. Jour du vote**

- a. Le jour du vote est le troisième (3<sup>e</sup>) mercredi d'avril. **(Pour les élections du printemps 2026, cela signifie le mercredi 15 avril 2026.)**
- b. Le/La directeur·rice régional·e de l'élection doit être le/la premier·ère vice-président·e du NSTU ou la personne désignée par les membres du bureau de direction.

#### **CANDIDATURES**

Il faut soumettre le Formulaire de mise en candidature officiel en ligne, à la page <https://nstu.ca/the-nstu/communications/online-forms/provincial-executive-nomination-form>. On enverra par courriel au/à la candidat·e la confirmation de la réception de son Formulaire de mise en candidature. On communiquera avec les candidat·e·s peu après la clôture des candidatures concernant les procédures électorales.

#### **PERSONNE-RESSOURCE**

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les élections régionales 2026 au Comité exécutif provincial, communiquez avec Louis Robitaille, cadre de direction, Recherche, gouvernance et politique, à [lrobitaille@staff.nstu.ca](mailto:lrobitaille@staff.nstu.ca) ou au 1-800-565-6788 (no local : 902-477-5621).

## **La date limite pour les candidatures au poste de président·e du NSTU est le vendredi 27 février 2026**

La date limite pour la réception des formulaires de mise en candidature pour le poste de président·e du NSTU est le vendredi 27 février 2026. Vous pouvez obtenir ces formulaires auprès de la directrice exécutive du NSTU, Bethany MacLeod, en appelant le bureau du NSTU au 902-477-5621 ou en envoyant un courriel à l'adresse [executivedirector@nstu.ca](mailto:executivedirector@nstu.ca).

Tout·e membre actif·ve du NSTU est admissible au poste de président·e du NSTU. Les candidat·e·s potentiels doivent obtenir les signatures de 25 membres actifs ou de réserve du NSTU, et chaque candidat·e doit signer son formulaire de mise en candidature. Les candidatures doivent être soumises au bureau de la directrice exécutive du NSTU, au moyen du formulaire officiel, au plus tard à 16 h, le vendredi 27 février 2026. Les formulaires doivent être livrés par la poste, par service de messagerie ou en personne; ceux reçus par téléphone, par télécopieur ou par tout autre moyen électronique seront considérés comme non valides.

La campagne officielle pour l'élection présidentielle du NSTU débutera le lundi 23 mars 2026.

Le mandat du ou de la prochain·e président·e du NSTU commencera le 1<sup>er</sup> août 2026.



# Mieux-être des enseignants : des stratégies simples pour mener une vie saine et maintenir son poids

Enseigner est gratifiant, mais c'est également un travail exigeant au rythme rapide. Les longues journées, les pauses restreintes et la charge émotionnelle liée au soutien des élèves peuvent rendre la priorisation de votre propre mieux-être difficile. Voici la bonne nouvelle : faire preuve de constance en faisant de petits choix peut vous aider à maintenir votre énergie et un poids santé, ainsi qu'à vous sentir à votre meilleur tout au long de l'année scolaire.

## Un mode de vie sain durant une journée d'école chargée

### *S'alimenter judicieusement*

Il est facile de sauter des repas ou de grignoter une collation en vitesse entre ses classes, mais un apport énergétique constant est associé à une alimentation équilibrée. Gardez des aliments nutritifs à portée de la main, comme des fruits, du yogourt, des noix ou des craquelins faits de grains entiers, et ayez pour objectif de manger à intervalles réguliers des repas comportant une protéine, des légumes et des grains entiers. Rester hydraté-e tout au long de la journée favorise également la concentration et la bonne humeur.

### *Bouger un peu et souvent*

Vous n'avez pas besoin d'un centre de conditionnement physique pour vous maintenir en forme. Les courts moments en mouvement s'additionnent : une marche rapide durant le temps de préparation, des étirements entre deux classes ou quelques minutes à monter des escaliers peut accroître l'énergie et réduire le stress. Dix minutes suffisent à faire une différence.

### *Protéger son sommeil*

Dormir à des heures régulières favorise la mémoire, la patience et la résilience émotionnelle, qui sont des éléments essentiels en enseignement. Mettez en place une routine du coucher et essayez de fixer une limite quant au travail en soirée, pour protéger votre sommeil.

### *Un maintien durable de son poids*

Maintenir un poids santé est davantage une question de constance que de perfection.

- Choisissez des repas équilibrés plutôt qu'en sauter puis manger de façon excessive.
- Pratiquez l'alimentation consciente : s'alimenter plus lentement contribue à la reconnaissance de vos signaux de faim et de satiété.
- Intégrez dans votre emploi du temps une activité physique modérée qui s'y adapte, comme la marche, le yoga ou des séances d'entraînement à faire chez soi.
- Gérez votre stress à l'aide d'exercices de respiration, de brèves pauses axées sur la pleine conscience ou en rédigeant un journal personnel.

### *Faits saillants en matière de mieux-être pour l'année scolaire*

- Posez de petits gestes menant à l'acquisition d'habitudes durables : Conservez une bouteille d'eau dans votre salle de classe, préparez vos collations le dimanche ou configurez des rappels pour faire des étirements.
- Renforcez votre mieux-être émotionnel : Établissez des liens avec des collègues solidaires, établissez des attentes réalistes à votre égard et prenez de courtes pauses pour vous recentrer.
- Conservez un équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle : Réservez des plages horaires pour votre vie personnelle durant la semaine et consacrez des périodes à vos passe-temps.



## ***Tirer le meilleur parti de votre programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF)***

Votre PAEF propose un soutien confidentiel conçu pour vous aider à rester en santé, sur les plans physique, mental et émotionnel.

### **Services de counselling**

LE PAEF propose du counselling de courte durée par rapport à diverses questions, notamment :

- La gestion du poids
- L'abandon du tabagisme
- Des préoccupations générales en matière de santé
- Des difficultés familiales ou conjugales

Le counselling vise à offrir du soutien et à témoigner de la compréhension à la personne concernée, à l'aider à acquérir de meilleures capacités d'adaptation et à lui enseigner des façons de gérer efficacement les problèmes. Veuillez consulter le site Web [www.nstuinsurance.ca](http://www.nstuinsurance.ca) pour obtenir une liste complète des services de counselling.

### **Services de mentorat et d'accompagnement spécialisés en développement personnel**

Votre PAEF comprend également des services d'accompagnement personnalisé, tels que :

- Soutien nutritionnel
- L'abandon du tabagisme
- Prise en charge du bien-être
- Solutions contre le stress

Les services d'accompagnement spécialisés en développement personnel sont conçus pour vous permettre d'adopter une approche proactive par rapport aux défis de tous les jours et aux nouvelles étapes de la vie grâce à de l'information et à un encadrement fournis par des spécialistes dans leur domaine. Veuillez consulter le site Web [www.nstuinsurance.ca](http://www.nstuinsurance.ca) pour obtenir une liste complète des services de mentorat et d'accompagnement spécialisés en développement personnel.

### **Ressources en ligne :**

- Évaluation des risques pour la santé : accessible en tout temps par l'entremise de la plateforme en ligne portant sur la santé mentale et de l'application mobile, abordant quatre dimensions particulières de la santé émotionnelle, soit l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle, l'anxiété, la dépression et le stress.
- Bibliothèque en ligne sur la santé et le mieux-être : contient une panoplie d'articles, de vidéos, de baladodiffusions et d'autres ressources rédigées par des spécialistes dans leur domaine et est régulièrement mise à jour. Les sujets abordés comprennent le stress, la gestion de la colère, les difficultés familiales, la santé et le mieux-être ainsi que les préoccupations actuelles de l'opinion publique.
- Cours en ligne : permettent d'accéder instantanément à des modules d'apprentissage en ligne conçus par des spécialistes dans ce domaine et des psychologues, qui ciblent de possibles problématiques, comme le stress, l'humeur, la consommation d'alcool, les relations, la résilience, les problèmes financiers et les enjeux en milieu de travail.

Pour obtenir de l'aide, voici les programmes et services offerts par l'entremise du Régime d'assurance collective et du Programme d'aide aux membres (PAM) du NSTU :

Programme d'aide aux membres du NSTU	Coordonnées
Services de counselling du NSTU	902-477-5621 1-800-565-6788
Programme d'aide aux employés et aux familles	1-877-955-6788 <a href="http://www.homeweb.ca/fr">www.homeweb.ca/fr</a>

### Régime de soins médicaux complets

Services psychologiques : couverture de 80 % des frais habituels jusqu'à concurrence de 20 consultations par année.

Services paramédicaux : – couverture de 80 % des frais habituels par traitement et jusqu'à concurrence de 20 consultations par année civile pour les services de naturopathie, d'acupuncture, d'ostéopathie, de chiropractie, d'orthophonie, de podiatrie et de podologie ou d'ergothérapie.

Les services de massothérapeutes autorisés sont admissibles à une couverture de 80 % des frais habituels jusqu'à concurrence de 20 consultations par année (d'août à juillet).

belairdirect

902-453-9543 ou 1-800-453-9543 (sans frais)

Courriel : [GroupBenefitsNS@belairdirect.com](mailto:GroupBenefitsNS@belairdirect.com)

Nous espérons que les renseignements fournis ci-dessus vous seront utiles. N'oubliez pas de consulter notre site Web à l'adresse [www.nstuinsurance.ca](http://www.nstuinsurance.ca) ou de balayer le code QR ci-dessous, afin de connaître les nombreuses prestations et les nombreux programmes que le Régime d'assurance collective du NSTU vous offre.



### *Suite de 7*

**Commencer en douceur.** Proposez de courtes activités quotidiennes ou hebdomadaires favorisant la constitution d'une troupe. Soyez constant-e et faites-en une priorité.

**Montrer l'exemple.** Si vous souhaitez que les élèves fassent preuve d'ouverture d'esprit, de respect et d'audace, démontrez ces qualités vous-même et jouez avec eux.

**Faire preuve de constance.** Constituer une communauté ne se fait pas en une seule activité. Accompagnez ces efforts de routines qui entretiennent le lien et reprenez-les pendant l'année.

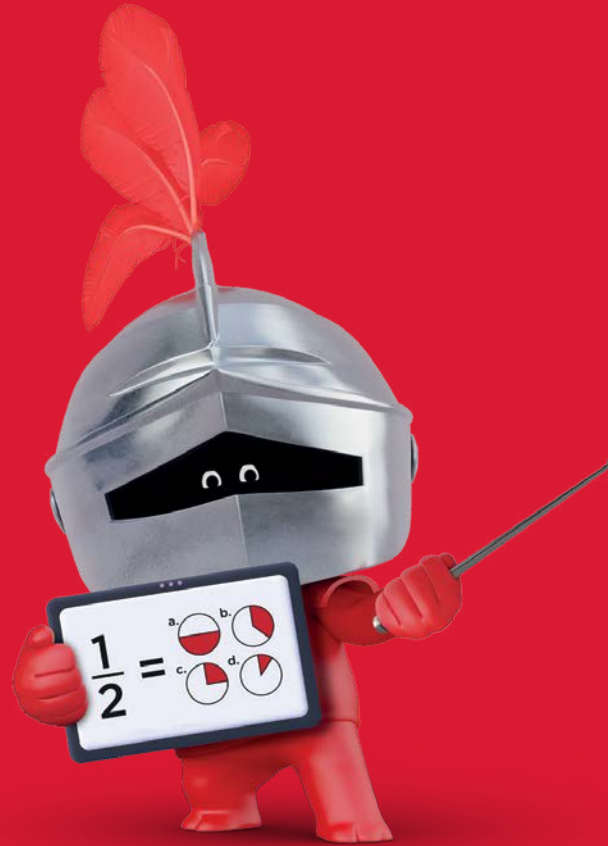
**Célébrer les progrès.** Saluez les changements que vous constatez, qu'ils soient petits ou grands.

**Prendre le temps de réfléchir.** La réflexion renforce la troupe. Demandez : *Qu'est-ce qui nous a aidés aujourd'hui? Quelles difficultés avons-nous rencontrées? De quelle façon nous sommes-nousentraïdés?*

Constituer une communauté est un processus continu, même lorsque votre classe semble bien soudée. Revenez toujours à **SE RASSEMBLER, COMMUNIQUER, S'AMUSER**, et n'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire d'être un-e enseignant-e d'art dramatique pour appliquer ces techniques inspirées du théâtre. Si l'on réserve quelques minutes pour constituer une communauté, les élèves vivent l'apprentissage au sein d'un groupe qui se soutient. La classe se transforme alors en une communauté unie par un objectif commun.

*Aren A. Morris est auteure, éducatrice, metteuse en scène au théâtre, productrice, passionnée de machines à écrire et rassembleuse d'esprits créatifs. Elle accompagne 12 écoles du CREH et œuvre au sein de Halifax Regional Arts comme spécialiste des beaux-arts, plus particulièrement du théâtre, de la danse et du mouvement. Retrouvez-la sur Instagram à @aren\_a\_morris.*





# Simple insurance that passes the test.

With the complimentary Affinity Plus endorsement, NSTU Members have exclusive access to enhanced home insurance coverages and add-ons.

Call **1-833-887-5310** or  
visit **[www.belairdirect.com/en/educator](http://www.belairdirect.com/en/educator)**  
to get a quote.

**belairdirect.**  
car and home insurance

Certain conditions, eligibility requirements, limitations and exclusions apply to all others. Visit [belairdirect.com](http://belairdirect.com) for more details. Offers may change without notice. We offer car insurance and home insurance in Alberta, Ontario, Quebec, New Brunswick, Nova Scotia, Newfoundland and Labrador and Prince Edward Island and home insurance only in British Columbia. © 2025, Belair Insurance Company Inc. All rights reserved.

## petites annonces

Les tarifs pour la publication de petites annonces sont de 2,00 \$ pour les 15 premiers mots et de 0,25 \$ par mot supplémentaire sur présentation d'un numéro professionnel.

Les non-membres doivent payer 6,00 \$ pour les 15 premiers mots et 0,25 \$ par mot supplémentaire.

Pour faire paraître une annonce, appelez Nancy Day au 1-800-565-6788 ou écrivez à [theteacher@nstu.ca](mailto:theteacher@nstu.ca).

**Une personne qui enseigne au primaire et qui a un poste permanent au CREH** désire échanger d'emploi pendant un an (possiblement plus longtemps) avec un-e enseignant-e du CRECBV. Qualifié-e en français. Échange de domiciles possible. Écrire à : [Hrcetocbce@gmail.com](mailto:Hrcetocbce@gmail.com)

## Le Programme de stage à la mémoire de John Huntley

*Les dates limites pour soumettre des candidatures pour le Programme de stage à la mémoire de John Huntley sont*

**le 1<sup>er</sup> octobre, le 1<sup>er</sup> février  
et le 1<sup>er</sup> avril.**

*Les formulaires de candidature peuvent être obtenus par les membres actifs du NSTU auprès de leur représentant-e, sur le site Web du NSTU, au [www.nstu.ca](http://www.nstu.ca), ou en appelant le bureau central, au 902-477-5621 ou au 1-800-565-6788.*

*Ce stage permet aux membres d'en apprendre davantage sur le NSTU.*



**Nova Scotia Teachers Union**

**La date de tombée pour le numéro de juin de The Teacher est le 13 janvier.**

Communiquez avec Nancy Day au 902-477-5621 ou à [theteacher@nstu.ca](mailto:theteacher@nstu.ca).

**2025-2026**

## Calendrier du séminaire de préparation à la retraite du NSTU

DATES	RÉGION	LIEU
7-8 octobre 2025	CREH	Nova Scotia Teachers Union – Halifax
15-16 octobre 2025	CRETC	Tru by Hilton – Yarmouth
21-22 octobre 2025	CRECC	Wandlyn Convention Centre (Travelodge) – Amherst
28-29 octobre 2025	CREVA	Old Orchard Inn – Greenwich
4-5 novembre 2025	CRES	Port Hawkesbury
18-19 novembre 2025	CRECBV	Holiday Inn Harbourfront – Sydney
2-3 décembre 2025	CRESS	Best Western Plus – Bridgewater
9-10 décembre 2025	CREH	Nova Scotia Teachers Union – Halifax
6-7 janvier 2026	CRECC	Pictou County Wellness Centre – Stellarton
11-12 février 2026	CREH	Nova Scotia Teachers Union – Halifax
18-19 février 2026	CREH	Nova Scotia Teachers Union – Halifax
24-25 février 2026	CRECC	Inn on Prince – Truro

Informations de la



**Nova Scotia Teachers Union**

## ENVIE DE CHANGEMENT?



## Possibilités de détachement au Nova Scotia Teachers Union

Le Nova Scotia Teachers Union effectue actuellement la mise à jour du registre ressource des membres actifs intéressés à un détachement à court terme au sein du personnel du syndicat.

Le personnel détaché appuie le travail des employés permanents du syndicat et augmente le nombre d'employés à la disposition du syndicat lorsque la demande excède la capacité de l'organisation.

Les personnes peuvent être détachées pour fournir un service ou un programme particulier pendant quelques semaines; pour agir à titre de personne-ressource ou d'agent de liaison auprès d'un comité ou d'un groupe syndical ou pour entreprendre ou exécuter un programme, une tâche ou un projet particulier.

Les détachements peuvent être dans les divisions des services aux membres, des services professionnels, des relations publiques; des affaires publiques ou du soutien organisationnel.

Les membres **actifs** qui souhaitent figurer dans le registre ressource doivent imprimer et remplir le formulaire de demande en ligne, de la manière suivante :

- ALLEZ SUR LE SITE DU NSTU
- SÉLECTIONNEZ « STAFF »
- SÉLECTIONNEZ « SECONDMENTS » DANS LE MENU À GAUCHE

Les formulaires de renseignement seront conservés dans le registre ressource pour une durée d'un an.

Septembre 2025