

parcours

D'APPRENTISSAGE PROFESSIONNEL

Le mieux-être par l'exemple : un défi pour agir à titre de modèle du prendre soin de soi en enseignement

Par Amanda O'Regan-Marchand, cadre de direction, apprentissage professionnel

Le mois de mai est le Mois de la sensibilisation à la santé mentale et votre équipe de l'apprentissage professionnel voulait vous suggérer des façons d'intégrer le mieux-être à votre pratique professionnelle, non seulement pour votre propre bien-être, mais aussi pour inspirer des pratiques pour prendre soin de soi à vos collègues et à vos élèves et leur en montrer l'exemple.

La première suggestion est de créer un ou des jumelages de soutien avec un-e ou plusieurs collègue-s. Cela peut vous aider à vous soutenir les uns les autres en vous fixant des objectifs, en maintenant des habitudes et en remontant en selle pour vous reprendre en main, au besoin.

Pour vous inspirer de possibles idées, jetez un coup d'œil au [calendrier du mouvement Action for Happiness](#) de ce mois-ci. *Action For Happiness* offre un calendrier en plusieurs langues différentes avec un thème différent pour chaque mois et des messages-guides quotidiens en lien avec celui-ci. Vous pouvez intégrer ces messages-guides directement dans votre calendrier Microsoft Outlook.

En examinant les messages-guides, quels sont ceux qui suscitent votre curiosité? Quels sont ceux que vous avez hâte d'essayer? Quels sont ceux qui représenteraient les plus grands défis?

En parlant de défis, tentons celui-ci.

Pour chaque publication de nos abonné-e-s sur Instagram et Facebook comprenant une photo ou une vidéo vous montrant en train d'exécuter ces messages-guides et décrivant son lien avec votre pratique professionnelle, vous obtiendrez une participation à un tirage de trois cartes-cadeaux d'Indigo! **Il n'est pas nécessaire que votre visage apparaisse sur ces photos, mais vous devez identifier @nstuappl ou y intégrer les mots-clés #nstuappl et #DéfiMieuxEtreAPPLMai2025.** Nous avons hâte de voir combien d'entre vous sont prêts à mettre en œuvre ces idées.

Nous nous inspirerons de vos idées pour compiler une liste de pratiques exemplaires et les publierons dans le numéro de juin de *The Teacher*.

Pour vous aider à suivre vos progrès, le cadeau offert ce mois-ci peut être utilisé pour augmenter votre pratique du mieux-être!

