

Demeurer stable et solide en période de dotation avec le soutien du NSTU

Par Amanda O'Regan-Marchand, cadre de direction,
Apprentissage professionnel du NSTU

Le printemps dans nos écoles engendre une énergie bien particulière. Peu importe où vous en êtes dans votre carrière en enseignement, le rythme semble s'intensifier lorsque commencent les discussions sur « les rondes ». Que vous vous demandiez ce qui vous attend ou que vous vous imprégniez simplement de l'atmosphère qui vous entoure, le personnel du NSTU peut vous aider à traverser cette période de l'année.

Les êtres humains ne sont pas naturellement programmés pour vivre de l'incertitude. Beaucoup d'entre nous préfèrent que les choses soient claires, organisées et réglées proprement, avec ou sans ruban. Même si nous ne sommes pas directement touchés par les changements de personnel, l'énergie de cette saison peut avoir une incidence sur tout le monde. Alors, comment demeurer stables et solides en période d'incertitude? Explorons quelques stratégies qui pourraient aider.

Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion de Pema Chödrön propose une série de courtes réflexions conçues pour développer de la résilience dans les moments difficiles. Ancrés dans la philosophie bouddhiste, ces « coups de pouce » nous encouragent à revoir ce que nous croyons savoir et à prendre soin de nous-mêmes pendant que nous relevons les défis.

La première étape est la prise de conscience. Vous avez peut-être déjà entendu l'expression « nommer pour apprivoiser », qui signifie que lorsque nous pouvons identifier et nommer nos émotions, leur intensité diminue souvent. Cela est particulièrement important en période d'incertitude, autant pour nous-mêmes que pour les personnes qui nous entourent. Reconnaître une émotion et se rappeler que nous l'avons déjà vécue auparavant aide à renforcer le lien entre notre pensée émotionnelle et notre pensée rationnelle.

Essayez cet exercice simple : placez votre pouce à la base de votre crâne et étirez votre petit doigt vers l'avant de votre tête. Cet espace représente la connexion entre le cerveau émotionnel et le cerveau rationnel. Nous ressentons d'abord les émotions dans notre « cerveau inférieur », plus instinctif, avant de pouvoir les traiter de manière logique. Cette partie de notre cerveau a évolué pour détecter le danger et nous protéger. Entre ces deux zones se trouve également notre centre de la mémoire, où les émotions et les expériences passées sont liées. En nous rappelant que nous

avons déjà réussi à traverser des émotions difficiles, nous pouvons réduire leur intensité dans le présent.

Lorsque vous commencez cette pratique, faites preuve de douceur envers vous-même. Certaines de ces idées peuvent sembler inhabituelles, voire inconfortables, et c'est tout à fait correct. Les bienfaits pour votre bien-être dépasseront l'inconfort initial à mesure que vous développerez ces compétences, les premières étapes de ce travail du cœur et de l'esprit.

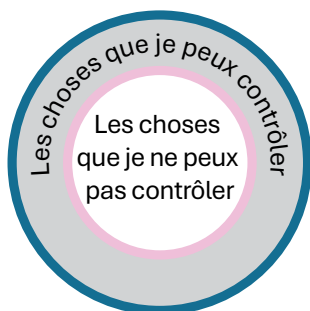
Une autre démarche utile en période d'incertitude consiste à recentrer votre attention sur ce qui est sous votre contrôle. Une façon d'y parvenir est de vous rappeler activement, peut-être en griffonnant ou en dressant une liste, ce qui suit :

Recentrer votre énergie de cette façon, tout en faisant preuve de bienveillance envers vous-même, peut vous aider à traverser le processus avec plus de clarté. Apprendre à être à l'aise avec l'inconfort demande du temps. Pema Chödrön nous rappelle que les choix que nous faisons consciemment nous permettent d'affronter les défis avec courage. Être pleinement présent·e dans les moments difficiles est une compétence qui se renforce avec la pratique et qui contribue à développer la confiance et la résilience.

Parfois, un soutien supplémentaire est nécessaire pour adopter un état d'esprit plus sain. C'est à ce moment qu'il devient essentiel d'aller chercher de l'aide. Que vous communiquiez avec votre représentant·e du NSTU, la présidence de votre section locale ou CRR, ou avec un·e cadre de direction du NSTU, chacun·e joue un rôle important. Qu'il s'agisse d'examiner le libellé de la convention collective, de répondre à des préoccupations ou de vous mettre en contact avec des ressources supplémentaires, votre équipe du NSTU est là pour vous.

Alors que vous traversez la période de dotation, essayez d'aborder chaque situation au fur et à mesure qu'elle se présente. Reconnaissez qu'il est naturel de ressentir des émotions plus intenses en période de changement et que les personnes autour de vous vivent peut-être elles aussi de l'incertitude. En demeurant concentré·e sur ce qui est sous votre contrôle, en vous fiant à des sources d'information fiables et en allant chercher du soutien lorsque nécessaire, vous pouvez maintenir un état d'esprit plus sain et plus équilibré.

Et rappelez-vous : parfois, des résultats qui semblent d'abord inattendus peuvent mener à des possibilités encore meilleures que ce que nous avons imaginé.



Les choses que je peux contrôler	Les choses que je ne peux pas contrôler
Ce que je dis et fais	Obtenir ou non le poste
Ma façon de répondre (plutôt que de réagir)	Ce que les autres disent ou font
À quoi je consacre mon temps	Le passé ou l'avenir
Le fait de demander de l'aide ou du soutien ou non	La façon dont les autres pensent ou se sentent
Mes efforts	Les processus et procédures de dotation
Tirer des leçons de mes erreurs	Les commentaires sur les médias sociaux
Où je dirige mon énergie	Les autres personnes qui postulent un poste
Mon état d'esprit	
Les sources où je vais chercher mon information	