

S'élever : le mieux-être pour tous les éducateur·rice·s

Cinq fondements pour favoriser la santé, l'équilibre et la résilience

Par Betty-Jean Aucoin, cadre de direction retraitée du NSTU

« Vais-je mourir? » C'est la première question que j'ai posée lorsque j'ai reçu mon diagnostic de cancer du sein. Des années plus tard, lors de la récidive de stade 4 de mon cancer, j'ai de nouveau posé cette question. Dans les deux cas, mes médecins m'ont rappelé que la recherche, de nouveaux médicaments et des choix relatifs à mon mode de vie me permettraient de continuer à mener une vie abondante.

En tant qu'éducateur·rice·s, nous savons que nous aurons des défis à surmonter. Certains seront inattendus et déchirants. D'autres font partie de l'aventure que constituent normalement l'enseignement et la vie. Ce que j'ai appris dans le cadre de mon propre parcours médical, c'est que nous pouvons nous montrer à la hauteur pour les surmonter. Je transmets ce message

non seulement dans mon livre, *RISE: Living Life Over Cancer*, mais aussi dans le cadre de présentations et de discussions dans notre province et au-delà. Mon objectif est simple : donner de l'espoir et des outils ainsi qu'être une inspiration permettant à tous et à toutes de bien vivre, peu importe les défis auxquels nous faisons face.

Les cinq fondements

Des soins intégrés

Plusieurs approches sont nécessaires pour guérir. Je me concentre sur une alimentation saine en suivant un régime méditerranéen, sur l'activité physique quotidienne grâce à la marche, au yoga et à l'entraînement aux poids, ainsi que sur des thérapies complémentaires comme la massothérapie, l'acupuncture et l'oncologie naturopathique. Je suis reconnaissante pour mon assurance médicale du NSTU, qui m'a aidée à accéder à plusieurs de ces services.

L'autogestion de sa santé

Durant mon passage au sein du NSTU, j'ai dirigé plusieurs ateliers sur l'autogestion de sa santé. À ma retraite et dans mon cheminement avec le cancer, j'ai pris mes propres recommandations à cœur. L'autogestion de sa santé n'est pas un acte égoïste. Cela fait partie des soins de santé. Prévoir du temps pour se reposer, réfléchir et faire des activités qui développent notre esprit est essentiel à un mieux-être durable.

Un réseau de soutien

On ne peut pas guérir dans un environnement toxique. Il est crucial de s'entourer des personnes qui nous requinquent et nous encouragent. J'ai la chance d'être entourée de proches, d'ami·e·s et de collègues solidaires pour m'accompagner. Dans notre profession, nous connaissons le pouvoir de la communauté. La guérison et la croissance ne sont pas des quêtes solitaires.

L'état d'esprit

Nos corps écoutent les mots que nous disons à notre sujet. Je me rappelle chaque jour de faire preuve d'autant de compassion envers moi-même que je le ferais en parlant avec un·e bon·ne ami·e. Je visualise un cerceau qui m'entoure, maintenant la négativité et les drames superflus à l'extérieur, tout en laissant entrer les interactions saines et la positivité. Pour les éducateur·rice·s, l'état d'esprit est un outil dont la puissance équivaut à celle de n'importe quel plan de leçon.

Faire valoir ses droits

Pendant 13 ans, à titre de cadre de direction du NSTU, j'ai défendu les intérêts des enseignant·e·s et de l'éducation publique. Avant cela, j'ai défendu les intérêts des



M^{me} Aucoin est photographiée en compagnie de l'enseignant retraité et ancien président de la section locale de Colchester-East Hants Robert George, qui combat un cancer du pancréas.



Une enseignante de la section locale du district du Cap-Breton, Donald Westcott, est photographiée avec M^{me} Aucoin lors d'une récente séance de dédicaces au Cap-Breton.

élèves et des communautés scolaires. Aujourd'hui, je fais valoir mes propres droits dans un système de santé sous pression, mais regorgeant de professionnel-le-s dévoués. Il s'agit d'un rappel pour moi-même et pour autrui : tu mérites les meilleurs soins disponibles. Faire valoir ses droits, encore et encore.

Une nouvelle classe

Durant la rédaction de *RISE: Living Life Over Cancer*, j'ai agrandi ma classe. Pendant plusieurs années, je me concentrais sur la formation du personnel enseignant, en soutenant sa croissance professionnelle, sa résilience et son mieux-être. Maintenant, je transmets ces mêmes leçons à une plus grande échelle, à des collectivités, à des familles et à des personnes qui doivent traverser les épreuves de la vie.

Mon livre ne traite pas uniquement du cancer. Il aborde le fait de surmonter les défis auxquels nous devons individuellement faire face, quels qu'ils soient. Je souhaite inspirer de l'espoir chez tous mes lecteur-ric-e-s et leur donner la confiance nécessaire pour repousser les limites. Tout comme nous le faisons en éducation, nous pouvons créer des milieux dans lesquels les gens se sentent soutenus, outillés pour s'épanouir et en sécurité. Ensemble, nous pouvons nous élever.

« L'autogestion de sa santé n'est pas un acte égoïste. C'est un nouveau modèle de soins de santé. Vous méritez les meilleurs soins disponibles. »

Des ressources et plus encore

- livinglifeovercancer.com
- YouTube : Living Life Over Cancer with Betty Jean Aucoin
- *RISE: Living Life Over Cancer*, disponible sur Amazon (au Canada, aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Australie), FriesenPress et Indigo

À propos de l'auteure

Betty Jean Aucoin est une éducatrice, une coach de mieux-être et l'auteure du livre RISE: Living Life Over Cancer. Retraitée de ses fonctions de cadre de direction du Nova Scotia Teachers Union, elle transmet maintenant des leçons sur la résilience, l'autogestion de sa santé et un mode de vie sain par l'entremise de ses écrits, de présentations et des services de coaching en mieux-être Living Life Over Cancer.

