RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE DU NSTU

Trouble affectif saisonnier (TAS)

À titre d'éducateur·rice·s, nous consacrons notre énergie au soutien des élèves. Il est important de nous rappeler que notre propre santé mentale compte également. Durant les mois d'automne et d'hiver, le trouble affectif saisonnier (TAS) est une problématique qui survient couramment. Il s'agit d'une forme de dépression qui se manifeste de façon saisonnière et dont l'apparition est plus fréquente à mesure que les heures d'ensoleillement diminuent.

Le TAS ne se résume pas à une simple « déprime hivernale ». Alors que plusieurs personnes remarquent une baisse d'énergie pendant les mois plus froids, le TAS peut avoir une incidence considérable sur l'humeur, le sommeil et la motivation.

Les personnes qui souffrent d'un trouble affectif saisonnier éprouvent souvent les symptômes suivants :

- Modifications de l'appétit, notamment une augmentation des fringales d'aliments sucrés ou de féculents;
- Évitement des gens ou des activités qu'elles trouvent généralement agréables;
- Difficulté à se concentrer;
- Fatigue diurne;
- Tension ou stress;
- Irritabilité;
- Sentiment de découragement;
- Prise de poids.

Ces symptômes peuvent non seulement avoir une incidence sur notre propre bien-être, mais également sur la façon dont nous nous présentons en classe.

L'enseignement est une profession exigeante sur le plan émotionnel et les jours plus courts peuvent aggraver la sensation d'épuisement. Ajoutons à cela le rythme effréné de l'année scolaire, avec les évaluations, les rencontres de parents et les activités parascolaires, et il est facile de comprendre pourquoi les éducateur·rice·s peuvent être plus susceptibles de se sentir dépassés durant cette période.

Bien que le TAS se manifeste différemment pour tout le monde qui en souffre, la recherche et l'expérience pratique mettent en évidence quelques approches qui peuvent aider.

Consulter un·e professionnel·le de la santé : le TAS est un trouble qui se soigne, alors en discuter avec un·e professionnel·le de la santé qualifié·e pour obtenir du soutien ou des soins médicaux peut constituer une première étape utile pour déterminer la ou les meilleures options de traitement.

La luminothérapie : le recours à la luminothérapie a soulagé les symptômes de 60 % à 80 % des personnes qui souffrent d'un TAS. Une séance de 30 minutes en position assise devant une lampe fluorescente spéciale, qui simule la lumière naturelle extérieure, peut aider à améliorer l'humeur et hausser le niveau d'énergie.

La thérapie cognitivo-comportementale : elle vise à remplacer les pensées négatives par des pensées positives. Elle peut être combinée avec la luminothérapie.

Les outils de croissance personnelle : ces stratégies comprennent l'exercice régulier, de bonnes habitudes de sommeil et une saine alimentation. Il importe également de maintenir le contact avec ses proches et ses ami·e·s pour améliorer son humeur.

Voici quelques autres conseils à appliquer au quotidien pour soulager les symptômes liés au TAS durant l'hiver :

- Éviter la consommation d'alcool et surveiller celle de caféine;
- Prévoir des sorties à l'extérieur durant le jour;
- Tenir un journal pour aider à gérer les sentiments négatifs qu'on peut éprouver;
- Résister à l'envie de manger des aliments malsains, sucrés ou riches en glucides;
- Prendre des suppléments de vitamine D ou consommer des aliments riches en vitamine D.

Le trouble affectif saisonnier est courant et il n'y a aucune raison d'en avoir honte. En reconnaissant les signes et en prenant des mesures proactives, les enseignant·e·s peuvent prendre soin d'eux-mêmes tout en continuant d'éduquer les élèves qui comptent sur eux.

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 www.homeweb.ca/fr
Les services psychologiques du Régime de soins médicaux complets : couverture de 80 % des frais habituels jusqu'à concurrence de 20 consultations par année.	belairdirect 902-453-9543 ou 1-800-453-9543 (sans frais) Courriel : 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 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.

Les fiduciaires de l'assurance collective du NSTU souhaitent vous rappeler d'inscrire à votre calendrier l'initiative suivante :

Subventions EDUWellness – pour et par les membres

Quel est l'objectif des subventions EDUWellness?

Les subventions EDUWellness pour et par les membres ont été créées afin de soutenir des initiatives qui favorisent le bien-être et de reconnaître le travail remarquable ainsi que les efforts des personnes qui participent au régime. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web de la Fiducie de l'assurance collective du NSTU à l'adresse https://nstuinsurance.ca/grants/the-eduwellness-grant/.

Qui est admissible aux subventions?

Pour être admissible, la personne doit être titulaire d'un contrat permanent, d'un contrat de stagiaire ou d'un contrat à durée déterminée et être membre du NSTU, de l'AAEPNE ou de l'Organisation des enseignants à la retraite au moment de la demande. Veuillez noter que les personnes qui ont reçu une subvention au cours des deux dernières années ne sont pas admissibles.

En quoi consiste le processus de sélection pour les subventions EDUWellness?

Les fiduciaires de l'assurance collective du NSTU octroient 10 bourses d'une valeur maximale de 1 500 $ chacune. Les demandes de subvention sont évaluées selon la grille de notation affichée à l'adresse https://nstuinsurance.ca/grants/the-eduwellness-grant, et les subventions sont attribuées aux demandeur·se·s qui ont obtenu les notes les plus élevées. Veuillez noter qu'une subvention ne sera pas octroyée pour chaque demande.

Quelle est la date limite pour soumettre une demande de subvention EDUWellness?

Les demandes doivent être soumises au plus tard à 23 h 59, le 15 janvier 2027. Les projets doivent être terminés au plus tard le 31 mai 2027.

RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE DU NSTU