

Vous n'avez pas besoin de commencer à 100 %

*Par Hilary Brousseau, Erg. Aut. (N.-É.),
ergothérapeute et coordonnatrice de cas du
Programme d'intervention précoce (PIP) du NSTU*

Après un été reposant, plusieurs enseignant·e-s abordent le mois de septembre avec l'envie de se lancer à fond. L'année scolaire commence souvent dans un élan d'enthousiasme porté par l'élaboration de plans de leçons détaillés, le bénévolat pour les activités parascolaires et les comités, l'aménagement d'une classe digne d'un magazine et de longues heures consacrées à essayer de répondre à tous les besoins. Il est facile de se laisser emporter par l'excitation d'une nouvelle année scolaire, mais il peut être irréaliste de croire que cette énergie pourra se maintenir pendant les dix prochains mois. L'année scolaire est un marathon, pas un sprint. Voici donc quelques conseils pour commencer l'année à un rythme que vous pourrez maintenir au-delà du mois de septembre.

Vérifiez votre « réglage par défaut »

Dans l'effervescence de septembre, nous revenons souvent à nos réglages par défaut. Il est facile de retomber dans de vieilles habitudes sans trop y réfléchir. Certaines de ces habitudes sont utiles et nécessaires, tandis que d'autres découlent d'attentes que nous avons progressivement instaurées envers nous-mêmes. Cette année, essayez de repérer les attentes que vous avez tendance à vous imposer. Lorsque surgissent des pensées comme « *je devrais répondre à ce courriel ce soir* », « *je devrais améliorer cela* », « *je devrais m'occuper de cela* », posez-vous les questions suivantes :

- Dois-je vraiment le faire?
- Dois-je le faire maintenant?
- Dois-je être la personne qui s'en charge?
- Dois-je le faire avec un tel souci de perfection?

L'objectif est d'utiliser plus consciemment votre temps et votre énergie, qui sont des ressources limitées. Reconnaitre ce

qui doit être fait, ce qui peut attendre et ce qui n'a pas besoin d'être fait du tout vous aidera à mettre votre énergie là où elle est réellement nécessaire.

Adoptez un rythme durable

Les habitudes et les limites que vous établissez en septembre peuvent influencer le reste de l'année scolaire. C'est donc le moment idéal pour adopter un rythme durable avant qu'un rythme difficile à maintenir ne devienne la norme. Avec l'enthousiasme de la rentrée scolaire, vous pourriez être tenté·e de rester plus tard à l'école, de rapporter du travail à la maison, d'accepter de vous joindre à un autre comité ou de revoir tous vos plans de leçons. Même si ces choses peuvent sembler réalisables maintenant, le seront-elles encore en novembre?

Réservez plutôt une partie de votre énergie à des activités qui vous permettent de vous ressourcer et de rester vous-même en dehors du travail. Il peut s'agir de faire de l'exercice, d'avoir un passe-temps, de voir des ami·e-s ou simplement de profiter d'une soirée sans rien de prévu. L'intégration de ces activités à votre routine dès maintenant les rendra plus faciles à maintenir lorsque les exigences de l'année scolaire augmenteront et que l'énergie de septembre commencera à s'estomper.

Gardez un peu d'énergie en réserve

Malgré tous nos efforts, les choses ne se dérouleront pas toujours comme prévu au cours de l'année scolaire. Des enjeux de santé, des bulletins scolaires, un·e élève qui a besoin de plus de soutien ou une situation difficile dans votre vie personnelle peuvent s'ajouter à votre charge quotidienne.



Il peut être utile de considérer votre énergie comme quelque chose à budgétiser plutôt qu'à dépenser entièrement. Si vous avez déjà utilisé toute votre énergie pour maintenir votre routine habituelle, vous serez moins en mesure de répondre à une demande supplémentaire ou à une situation imprévue. Budgétiser votre énergie consiste également à reconnaître qu'elle peut être nécessaire dans d'autres contextes que le travail. Préserver votre capacité à gérer les situations de votre vie personnelle ne fait pas de vous un-e enseignant-e moins dévoué-e. Cela vous assure de pouvoir continuer à être présent-e pour vos élèves en faisant preuve de bienveillance, de patience et d'attention.

Le mois de septembre est un moment stimulant pour se fixer des objectifs, essayer de nouvelles choses et apporter un nouvel élan à son travail. L'objectif n'est pas de vous freiner ou d'accorder moins d'importance à votre travail. Il s'agit plutôt de choisir consciemment où investir votre énergie afin d'en conserver pour les moments où vous en aurez le plus besoin. Permettez-vous de remettre en question vos propres attentes, d'établir des limites avant qu'elles ne deviennent difficiles à modifier et de laisser de la place pour l'imprévu. Même si vous êtes prêt-e à donner votre 100 % en septembre, vous vous remercirez en novembre d'avoir ménagé vos efforts.

Le Programme d'intervention précoce du NSTU est offert à tous les membres qui travaillent ou qui sont en congé de maladie payé et qui sont aux prises avec une maladie ou une blessure. Pour en savoir plus sur le Programme d'intervention précoce, consultez le site nstuinsurance.ca. Pour vous inscrire vous-même au Programme, veuillez écrire à nurse@nstu.ca ou appeler au 1-800-565-6788.