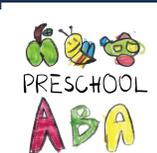


Gestion du stress

For Primary and Preschool Teachers

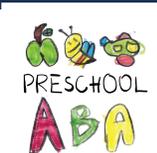


Co-funded by the European Union

Schéma

1. Pourquoi ressentons-nous du stress au travail ?
2. L'épuisement professionnel
3. Identifier le stress et l'épuisement professionnel
4. Identifier les sources de stress et d'épuisement professionnel
5. L'impacts du stress et de l'épuisement professionnel
6. Stratégies pratiques pour réduire le stress et l'épuisement professionnel
7. Le stress est relatif
8. Pourquoi ignorons-nous notre stress ?
9. Soutenir les collègues
10. Les questions rétrospectives
11. Le fiche d'identification du stress et de l'épuisement professionnel
12. La conclusion

Qu'est-ce que le stress et pourquoi le ressentons-nous au travail ?



Co-funded by the European Union

Qu'est-ce que le stress et pourquoi le ressentons-nous au travail ?

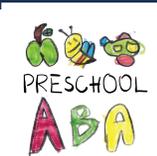
Le stress est une réaction physique, mentale ou émotionnelle à une menace ou un défi perçu. Il active la réaction de lutte ou de fuite de l'organisme, qui libère des hormones comme l'adrénaline et le cortisol pour se préparer à l'action.

- Nous avons trop de demandes à la fois.
- Nous ne contrôlons pas comment et quand nous répondons à ces demandes.
- Nous ne bénéficions pas d'un bon soutien de la part de nos supérieurs ou de nos collègues.
- Nous n'avons pas l'impression que notre travail est utile ou que nous pouvons progresser.

Les enseignants du préscolaire sont particulièrement vulnérables au stress et à l'épuisement professionnel, car la prise en charge de jeunes enfants exige une attention et des soins constants, en particulier pour les enfants atteints de TSA, qui présentent souvent des difficultés supplémentaires.

Ces comportements difficiles provoquent des exigences plus élevées, ce qui intensifie le niveau de stress.

L'épuisement professionnel



Co-funded by the European Union

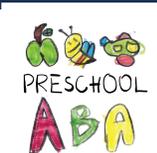
L'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est le résultat d'un stress chronique. L'épuisement professionnel survient en cas d'exposition continue à un stress prolongé et s'exprime souvent sur le lieu de travail sous les formes suivantes :

- **Épuisement émotionnel** - manque de capacité à s'engager émotionnellement dans son travail comme auparavant.
- **Dépersonnalisation** - se détacher des choses qui se passent autour de soi.
- **Diminution de l'accomplissement personnel** - baisse de la satisfaction au travail.



Identifier le stress et l'épuisement professionnel



Identifier le stress

Le stress se caractérise par des sentiments de surcharge, de tension et de
souvent déclenchés par des incidents spécifiques ou des défis quotidiens



Symptômes du stress au travail:

- Réticence à se rendre au travail.
- Sentiment de surcharge de travail et de désorganisation
- Sentiment de ne pas savoir ce que l'on fait,
- Sentiment de ne pas faire la différence de toute façon,
- Se sentir irritable, que ce soit avec un enfant ou avec des collègues,
- Diminution de la productivité - vous mettez plus de temps à accomplir une tâche ou vous vous éloignez souvent d'une tâche.

Les autres symptômes généraux du stress sont les suivants:

Symptômes physiques

- Rythme cardiaque accéléré
- Maux de tête
- Pression artérielle élevée
- Problèmes digestifs
- Troubles du sommeil
- Éruptions cutanées
- Perte ou gain de poids

Symptômes psychologiques

- Irritabilité
- Sentiment d'être plus émotif que d'habitude
- Recours à l'alcool ou à d'autres substances
- Humeur maussade
- Anxiété

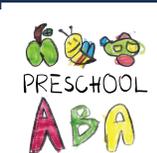
Identifier les sources de stress



Les individus ressentent le stress différemment et certains sont plus affectés que d'autres par certaines situations ou certains événements. Les enseignants peuvent ressentir du stress en classe pour de multiples raisons, notamment:

- **Défis comportementaux** - tels que des élèves qui ne respectent pas les règles ou qui sont agressifs
- **Facteurs environnementaux** - tels que les classes nombreuses et le manque de soutien
- **Vulnérabilité personnelle** - formation inadéquate, manque d'expérience ou circonstances personnelles.

L'impact du stress et de l'épuisement professionnel



Co-funded by the European Union

L'impact du stress et de l'épuisement professionnel

- Pour les enseignants, le stress chronique entraîne des problèmes de santé tels que l'anxiété et la dépression, affectant leurs performances professionnelles et leur vie personnelle.
-
- Pour les élèves, le stress et l'épuisement professionnel des enseignants peuvent conduire à un environnement de classe moins favorable, ce qui a un impact négatif sur le développement scolaire et émotionnel des élèves.
-

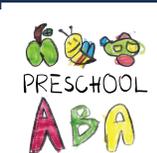
Cette situation a pour effet de provoquer un stress supplémentaire sur le lieu de travail, ce qui aggrave encore les problèmes.

- Une rotation élevée du personnel
- Manque d'efficacité
- Employés démotivés
- Manque de motivation pour changer le statu quo
- Mauvaises relations entre collègues entraînant un manque de soutien supplémentaire
- Mauvaise prise de décision
- Accablement, pouvant conduire à des situations dangereuses

Comment réduire le stress et l'épuisement professionnel

- Rechercher une supervision ou un mentorat.
- Communiquez et réfléchissez avec vos collègues à de nouvelles idées.
- Continuez à vous former par le biais de webinaires, de formations pratiques et de cours.
- Découvrez ce qui vous passionne et continuez à vous développer dans ce domaine.
- Ne créez pas un environnement de travail toxique. Trouvez des intérêts et des activités communs avec vos collègues en dehors du travail.
- Organisez bien vos responsabilités. Trouvez des moyens de contrôler votre travail et de respecter les délais.
- Séparez le temps personnel du temps professionnel.
- Reconnaissez les déclencheurs, ou « signes avant-coureurs », lorsque vous savez que vous êtes à deux doigts de l'épuisement professionnel. Identifiez-les et trouvez des moyens de les contrôler.

Stratégies pratiques pour réduire le stress et l'épuisement professionnel



Practical Strategies to Reduce Stress and Burnout

La réduction du stress et la prévention de l'épuisement professionnel chez les enseignants du préscolaire requièrent une combinaison de soutien organisationnel et de stratégies individuelles d'auto-prise en charge.

Réflexion quotidienne structurée

Réservez 10 à 15 minutes à la fin de chaque journée pour réfléchir aux événements de la journée. Utilisez un journal pour noter ce qui s'est bien passé et ce qui a été difficile. Concentrez-vous sur l'identification des moments où vous vous êtes senti le plus stressé et réfléchissez à ce qui pourrait améliorer ces situations.

La pleine conscience

Intégrer la pleine conscience et les exercices de respiration dans votre journée - même en prenant quelques instants pour respirer et vous recentrer entre les cours, ou en utilisant une application de pleine conscience/méditation.

Sessions de soutien par les pairs

Participez ou organisez des réunions régulières avec d'autres enseignants qui travaillent avec des groupes d'âge ou des défis similaires. Profitez de ces séances pour partager vos expériences, vous soutenir et échanger des stratégies d'adaptation.

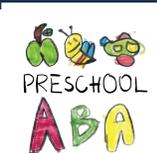
Stratégies pratiques pour réduire le stress et l'épuisement professionnel

Sessions de soutien par les pairs

Participez ou organisez des réunions régulières avec d'autres enseignants qui travaillent avec des groupes d'âge ou des défis similaires. Profitez de ces séances pour partager vos expériences, vous soutenir et échanger des stratégies d'adaptation.

Activité physique

Cherchez des occasions d'intégrer l'activité physique dans votre journée, comme le yoga, les étirements ou la marche. Il est prouvé que l'activité physique soulage le stress et améliore la santé physique.



Co-funded by the European Union

Stratégies pratiques pour réduire le stress et l'épuisement professionnel

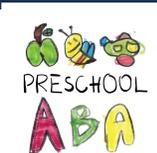
Temps prévu pour les activités créatives

Consacrez du temps chaque semaine à des activités que vous trouvez relaxantes et joyeuses, telles que l'art, la musique ou le jardinage. Ces activités peuvent être des passe-temps personnels ou être intégrées dans les activités de la classe.

Vérifier l'épuisement émotionnel

Utilisez des outils tels que des traqueurs d'humeur qui servent d'indicateurs des niveaux de stress. Reconnaître les premiers signes de l'épuisement professionnel peut vous aider à en atténuer les effets.

Rappellez-vous



Co-funded by the
European Union

Le stress est relatif

Nous nous comparons souvent à d'autres personnes lorsque nous ressentons des émotions négatives. Vous pouvez penser que d'autres personnes se trouvent dans des situations plus difficiles que vous et que vous ne devriez donc pas vous sentir stressé. Vous pensez peut-être que les personnes qui vous entourent gèrent mieux le stress que vous.

Chaque personne vit et gère le stress différemment, et il n'y a pas de mal à admettre que l'on est dépassé.



Pourquoi ignorons-nous notre stress ?

- Pour des raisons sociétales (par exemple, la masculinité toxique)
- Parce que les autres « ont la vie plus dure ».
- Parce que si nous reconnaissons notre stress, nous risquons de nous effondrer et de ne pas pouvoir continuer à assumer nos responsabilités - il est plus facile de l'ignorer.
- Pour paraître fort et soutenir les autres (membres de la famille, collègues).
- La peur du jugement.

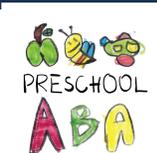


Soutenir les collègues

Le travail a souvent un impact important sur le niveau de stress (après tout, nous passons une grande partie de notre vie éveillée au travail). L'environnement de travail peut aider les gens à faire face à leur stress, ou les aider à le cacher et à l'aggraver. Un environnement de travail favorable et ouvert encourage les conversations sur la santé mentale.

- Un moyen simple d'inviter quelqu'un à partager un peu de son stress est de lui demander de manière décontractée, en préparant un thé : « Comment se passe votre journée sur une échelle de 1 à 10 ? »
- Vous montrez ainsi que vous êtes prêt à entendre n'importe quelle réponse plutôt qu'un « bien » vide, et vous permettez à vos collègues de partager autant ou moins de choses qu'ils le souhaitent.

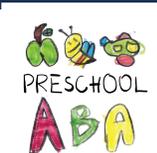
Questions rétrospectives



Questions rétrospectives

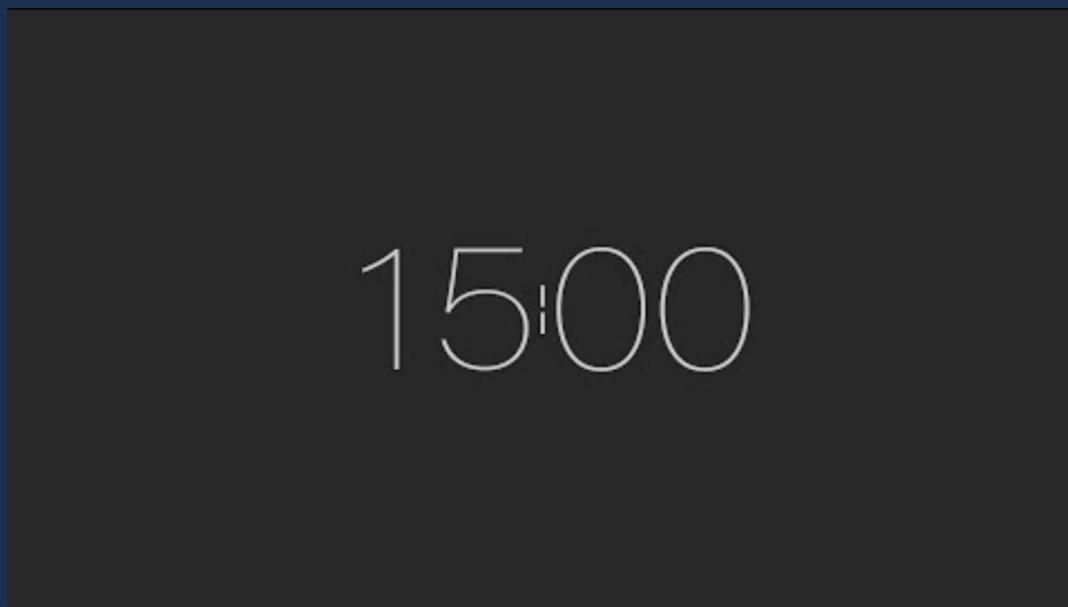
1. Citez quelques signes possibles d'épuisement professionnel.
2. Quels peuvent être les symptômes d'un épuisement émotionnel ?
3. Comment le soutien par les pairs peut-il aider à gérer le stress et l'épuisement professionnel ?

Fiche d'identification du stress et de l'épuisement professionnel



Fiche d'identification du stress et de l'épuisement professionnel

Temps d'exercice pratique.



PABA project

1. Description of Challenging Behaviours:
Time of Incident:
Behaviour Observed:

- Tantrum
- Aggression
- Noncompliance
- Other (Please specify): _____

Context/Trigger (if identifiable):

2. Teacher's Immediate Emotional Response:

- Frustrated
- Overwhelmed
- Calm
- Anxious
- Other (Please specify): _____

3. Emotional Exhaustion Indicators:
How did you feel at the end of the school day?

- Exhausted
- Slightly worn out
- Neutral
- Energised

Additional notes: _____

4. Depersonalisation Occurrences:
Did you feel detached or less caring towards students?

- Yes
- No

Additional notes: _____

PABA project

5. Sense of Accomplishment:
How successful do you feel in managing classroom behaviour today?

- Very successful
- Moderately successful
- Unsuccessful

Additional notes: _____

6. Physical, Emotional, and Cognitive Symptoms Checklist:

Physical Symptoms:

- Headaches
- Fatigue
- Changes in appetite
- Difficulty sleeping
- None of the above (I was unaffected)

Emotional Symptoms:

- Irritability
- Sadness
- Anxiety
- None of the above (I was unaffected)

Cognitive Symptoms:

- Difficulty concentrating
- Making poor decisions
- Memory problems
- None of the above (I was unaffected)

7. Open Reflection:
Additional thoughts or feelings about today's classroom management or personal well-being:

80

La conclusion

- Le stress est une réponse à des pressions immédiates conduisant à des sentiments de surcharge et de tension, et l'épuisement professionnel est une accumulation de stress conduisant à un épuisement à long terme de l'énergie et de la motivation.
- Le stress et l'épuisement professionnel peuvent avoir de multiples origines, notamment des problèmes de comportement en classe.
- Le stress et l'épuisement professionnel peuvent être identifiés et gérés afin d'améliorer l'éducation des enseignants et des élèves.

Merci d'avoir écouté !

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

