



Les Services de mieux-être et de counseling pour les enseignantes et enseignants (MECEE) visent l'épanouissement du personnel enseignant.

1 888 876-6244
mecee.ca



SENTIMENT DE VIDE
DEPRESSION
DÉSORIENTATION
INDECISION
VULNERABILITE
ANXIETE
ENNUI EXTREME
IRRITABILITE
PERTE D'INTERET

Le MECEE c'est...

Une équipe professionnelle avec une vaste expérience en relation d'aide et bien au fait des réalités et des défis de la profession enseignante est à votre service.

Axés sur les besoins de la personne, ces services permettent au personnel enseignant et à leur famille de discuter confidentiellement de difficultés ou de préoccupations relatives à la vie professionnelle, personnelle ou familiale.

Informations générales:

Saviez-vous que les conseillères professionnelles des Services de mieux-être et de counseling pour les enseignantes et les enseignants...

... rencontrent les membres du personnel enseignant, les membres de leur famille immédiate et les directions d'école en face-à-face dans leurs bureaux à travers la province (et que leurs bureaux ne sont pas situés dans nos écoles) ?

... offrent aussi des rencontres virtuelles grâce à la plateforme ZOOM ?

... répondent elles-mêmes, sans intermédiaires, aux demandes de rendez-vous. Elles assurent un service continu et personnalisé.

... se déplacent dans vos écoles pour soutenir le personnel enseignant à la suite d'une situation de crise ou d'un incident critique ?

... offrent plusieurs outils et formations afin de permettre au personnel enseignant de nourrir un climat de mieux-être et d'équilibre ?

... offrent sans frais leurs services au personnel enseignant grâce à une entente entre le Gouvernement du Nouveau-Brunswick, les districts scolaires, la Fédération des enseignants du Nouveau-Brunswick et l'Association des enseignantes et des enseignants francophones du Nouveau-Brunswick ?



Équilibre vie-travail

« Je suis papa de deux jeunes enfants et mon conjoint est infirmier. Je n'arrivais pas à trouver mon équilibre vie-travail. Je devenais de plus en plus anxieux et je commençais à m'absenter de façon régulière du travail.

Un jour, une collègue m'a suggéré de consulter une conseillère professionnelle des Services de Mieux-être et de counseling. Je me demande encore pourquoi j'ai attendu si longtemps; ça m'a tellement fait du bien!

Patrick,
34 ans

Directeur d'une
école secondaire



Deuil d'un parent

« Après avoir accompagné mon père dans sa maladie et être restée à son chevet pendant des mois tout en travaillant à temps plein, j'étais tellement fatiguée. Après son décès, j'étais si triste, je m'évadais dans mon travail à l'école.

Après quelques mois, j'ai trouvé difficile de garder ma motivation... En fait, j'avais perdu tous mes repères. En prenant rendez-vous avec une conseillère professionnelle des Services de mieux-être et de counseling, j'ai réalisé que je n'avais pas encore fait mon deuil. La conseillère m'a écoutée, proposé des stratégies tout en m'offrant le soutien émotionnel pour retrouver ma joie de vivre et ma passion pour l'enseignement.

Laetitia,
45 ans

Enseignante
de français



Début de carrière

« Comme enseignant novice, je dois faire mes preuves. Je ne suis pas à l'aise de dire non ou de demander de l'aide. Je planifie et corrige tous les soirs et les fins de semaine. Je ne vois presque plus ma famille et mes amis. J'oublie les raisons pour lesquelles j'ai choisi l'enseignement et je réalise que ça ne peut plus durer comme ça!

Un soir où je restais encore tard à l'école, ma directrice adjointe est passée me voir et m'a convaincu de faire appel aux Services de mieux-être et de counseling. Ça été l'une de mes meilleures décisions!

Karim,
25 ans

Enseignant
au primaire



Inclusion scolaire

« J'enseigne depuis des années, j'adore mon travail, mes élèves. Mais dernièrement, je me sens de plus en plus incompetente. Même si j'apprécie beaucoup la diversité de ma salle de classe, je ne sais plus comment m'y prendre pour bien accompagner mes élèves et répondre à leurs nombreux besoins individuels (élèves immigrants, élèves doués, élèves avec plan d'intervention, etc.).

Même avec l'aide de mon enseignant d'appui à l'apprentissage, même avec les assistantes en éducation, rien ne va plus! Je manque de temps pour tout accomplir... Un matin, en rentrant au salon du personnel, j'ai remarqué l'affiche des Services de mieux-être et de counseling. J'ai eu le courage de téléphoner... et je vous assure que je ne l'ai pas regretté!

Mélanie,
51 ans

Enseignante titulaire
de 6^e année



Séparation / divorce

« J'ai vécu une dure séparation. J'avais l'impression que je ne serais jamais en mesure de traverser cette épreuve. J'éprouvais le sentiment que personne de mon entourage ne pouvait me comprendre... De plus, mes amis étaient divisés entre mon ex et moi. Je me sentais vraiment seule.

J'ai communiqué avec les Services de mieux-être et de counseling pour pouvoir parler à quelqu'un de neutre et pour obtenir du soutien à travers ma séparation. Ça a été le plus beau cadeau que je me suis offert de toute ma vie!

Danyka,
28 ans

Enseignante
de 3^e année

Pour nous joindre



Pascale Sonier
pascale.sonier@aefnb.ca
RÉGION
District scolaire
francophone Nord-Est
SANS FRAIS
1 888 876-6244 (poste 3)



Kat Hebert
kat.hebert@aefnb.ca
RÉGION
District scolaire
francophone du Nord-Ouest
SANS FRAIS
1 888 876-6244 (poste 1)



Mireille Godin
mireille.godin@aefnb.ca
RÉGIONS
Grand Miramichi, Richibucto,
Grand Moncton
SANS FRAIS
1 888 876-6244 (poste 4)



Manon Pelletier
manon.pelletier@aefnb.ca
RÉGIONS
Grand Moncton, Fredericton,
St-Jean et immersion
SANS FRAIS
1 888 876-6244 (poste 2)

Adjointe administrative



Nathalie Comeau
nathalie.comeau@aefnb.ca
Commis aux services
éducatifs et à la logistique
événementielle AEFNB
Téléphone : 506 452-1729



Enfant avec troubles du sommeil

« Mon garçon d'âge scolaire a de la difficulté à dormir et fait des cauchemars de façon répétitive, ce qui l'empêche d'avoir un sommeil réparateur. Ce manque de sommeil le rend irritable.

Une collègue m'a suggéré de consulter une conseillère professionnelle des *Services de mieux-être et de counseling*. Elle nous a rencontré, mon enfant et moi, et nous a donné des outils pour l'aider à mieux dormir. La situation s'est améliorée et mon enfant a maintenant un sommeil de meilleure qualité, ce qui l'aide à traverser ses journées sur un ton plus positif. Quel soulagement!

Mona,
38 ans

Enseignante
de 6^e année



Être parent

« Ma femme et moi, on se tracassait pour notre fille de 13 ans. Son attitude avait changé depuis quelques mois et on s'inquiétait de certains de ses choix. On a décidé de prendre rendez-vous avec une conseillère professionnelle des *Services de mieux-être et de counseling*.

On a beaucoup aimé son approche. Elle nous a aidé à être plus à l'écoute de notre fille et à développer une meilleure communication avec tous les membres de la famille. C'est rassurant de pouvoir se confier à une professionnelle qui peut nous guider dans nos interventions de parents sans nous juger.

Félix-Antoine,
42 ans

Conjoint d'une
enseignante de
6^e année



Gestion du changement

« Je sais que j'arrive à la fin de ma carrière, mais j'ai encore quelques années d'enseignement devant moi. Je trouve ça de plus en plus difficile de suivre mes collègues dans cette vague de changements. Ma conjointe m'a suggéré de prendre rendez-vous avec une conseillère professionnelle des *Services de mieux-être et de counseling*.

J'ai suivi son conseil, mais un peu à reculons. Je ne croyais pas que c'était le genre de service dont j'avais besoin pour mieux me sentir. En fait, j'ai été très surpris du nombre de choses que j'avais à partager avec la conseillère. J'accueille mieux le changement et je me sens plus outillé pour y faire face.

Raymond,
51 ans

Enseignant de
mathématiques



Relation parent-enfant, consommation de cannabis

« Mon fils de 15 ans n'allait pas bien dernièrement : plus colérique avec moi, il manquait l'école régulièrement. Le hockey ne l'intéressait plus. Il s'isolait. Je me suis mise à penser qu'il avait commencé à consommer du cannabis. J'ai essayé de lui parler, sans succès. Ça m'inquiétait au point où je commençais à moins bien dormir la nuit et ça avait un impact le lendemain au travail.

J'ai finalement pris mon courage à deux mains pour prendre rendez-vous avec une conseillère professionnelle des *Services de mieux-être et de counseling*. Mon conjoint et moi avons été bien accueillis. Après quelques rencontres à peine, une relation de confiance s'est de nouveau installée avec notre ado. Je dors mieux, même si à l'occasion j'ai de moins bonnes nuits.

Nathalie,
37 ans

Enseignante
suppléante



Proche-aidante, respect de soi

« Ma mère de 83 ans a été placée en foyer de soins à cause de la maladie d'Alzheimer. Je reçois des appels du foyer plusieurs fois par semaine à son sujet (chute, crise, anxiété, nourriture, etc.). Je suis enfant unique. À tous les jours en sortant du travail, je vais la visiter. J'arrive tard à la maison. Souvent, mon conjoint et mes deux fils m'attendent pour que je prépare le souper. En plus, j'ai régulièrement des suivis à faire en soirée. Je n'y arrive plus, je suis essoufflée.

Lors de ma réunion de cercle de l'AEFNB, on a parlé des *Services de mieux-être et de counseling*. Je me suis enfin décidée! Je vois déjà une différence après trois consultations! J'apprends à ne pas m'oublier dans tout ceci : c'est correct de prendre soin de moi, tout en apportant un soutien à ma mère.

Mélanie,
54 ans

Enseignante-ressource



Anxiété

« Je suis directrice adjointe depuis 6 ans et j'aime beaucoup mon travail au service du personnel de l'école. Dernièrement, je vis beaucoup d'anxiété à la veille de discussions difficiles (assiduité, manque d'écoute, hygiène personnelle) avec des membres de notre équipe école. Je sais que cette tâche me revient et que les membres de l'équipe comptent sur moi pour bien jouer mon rôle.

J'avais toujours encouragé le personnel enseignant à faire appel aux *Services de mieux-être et de counseling* lorsqu'il vivait des situations de stress : c'était mon tour! Ça m'a demandé un certain courage pour communiquer avec une conseillère professionnelle. Grâce à ses conseils, j'ai de meilleures stratégies pour gérer mon anxiété. De plus, je suis mieux outillée lors des conversations difficiles avec mon personnel.

Martine,
37 ans

Directrice adjointe,
École M-8