

PROGRAMME SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE DU PERSONNEL SCOLAIRE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Réflexions :

« La plus grande découverte de tous les temps est que l'être humain peut modifier sa vie en modifiant son attitude d'esprit. » Albert Schweitzer

« Tout ce que les hommes (les femmes) ont fait de beau et de bien, ils l'ont construit avec leurs rêves. » Bernard Moitessier

INTRODUCTION

Ce guide se veut essentiellement une mise à jour. Eh oui!...Le temps passe vite. L'évolution n'attend pas et les changements se font de plus en plus à une vitesse vertigineuse.

La gestion du stress reste d'actualité. L'épuisement professionnel vous guette?

La prise en charge de sa santé est d'autant plus importante considérant le rythme de vie accéléré dans lequel nous évoluons. Prendre le temps de prendre du temps pour soi peut s'avérer tout un défi.

De nouvelles écoles ont ouvert leurs portes alors que d'autres ont fermé. La promotion du mieux-être fait son chemin et les idées bouillonnent. L'évolution rapide amène des changements sociaux tels que l'inclusion et le portrait familial change de façon significative.

Un nouveau guide alimentaire canadien ainsi que celui de l'activité physique font partie de ce manuel.

Bouffer 5/Bouger 30 touchent à un des cinq aspects, le corps physique. Question d'équilibre, comment vont les quatre autres? Portons notre attention sur au moins un autre aspect qui aura des effets bénéfiques sur l'ensemble.

La poursuite du programme pour la promotion de la santé et le mieux-être en milieu de travail visant les enseignantes et les enseignants à maintenir et à améliorer leur état de santé se poursuit depuis maintenant près de quinze ans.

HISTORIQUE

Ce Programme relève d'une entente entre le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick, la Fédération des enseignants du Nouveau-Brunswick (FENB) et l'Association des enseignantes et des enseignants francophones du Nouveau-Brunswick (AEFNB). Le comité de counseling qui en résulte a pour mission d'appuyer tous les efforts mis en œuvre afin d'améliorer la qualité de vie du personnel scolaire. Les agents de ce comité sont les conseils professionnels qui forment les Services de counseling. Les Services de counseling comprennent deux grands volets : l'intervention en counseling individuel, relationnel et familial du personnel enseignant et le volet préventif de stress et des problématiques connexes.

En septembre 1993, les Services de counseling, l'Association des enseignantes et des enseignants francophones du Nouveau-Brunswick (AEFNB) et le Programme de santé du cœur du Nouveau-Brunswick (PSCNB) ont créé un partenariat dans le but d'améliorer la santé et le mieux-être du personnel enseignant.

En novembre 1993, un questionnaire a été remis aux membres de l'AEFNB. Cette étude a mené à la création en 1994 du Comité de santé et mieux-être du personnel scolaire (CSMEPS). Depuis, le CSMEPS a connu plusieurs changements, entre autres l'inclusion du reste du personnel scolaire. D'autres changements, ont aussi eu lieu, comme la structure et le fonctionnement du CSMEPS pour mieux répondre aux besoins du personnel scolaire en matière de promotion de la Santé et du mieux-être. Aujourd'hui, le CSMEPS est rendu à l'étape d'avoir une structure plus transparente et étendue pour informer et guider les divers paliers dans leurs efforts de promotion de la santé et du mieux-être auprès du personnel scolaire. Il faut dire que ce Programme de santé et de mieux-être auprès du personnel scolaire joue un rôle soit complémentaire soit de soutien aux initiatives de promotion.

Qui peut profiter d'un tel programme?

La mise en place de bons programmes de santé et de mieux-être offre des possibilités aux enseignantes et aux enseignants, de même qu'au personnel de soutien tels les concierges, les chauffeurs d'autobus et les secrétaires afin de favoriser une meilleure santé et attitude au travail, une meilleure productivité et efficacité. Les stratégies d'intervention suggérées devraient s'adresser à la fois au personnel enseignant et à la direction des écoles. Comme des ronds dans l'eau, les effets bénéfiques touchent tout le monde impliqué...Même les élèves.

Une définition de la santé

La santé n'est pas un don, mais un état qu'une personne doit s'efforcer d'atteindre (EFFORTS). Également, la santé, c'est le résultat, la conséquence d'un processus que l'on peut appeler le processus de la santé (PROCESSUS DYNAMIQUE).

Au début des années 80, on a défini la «santé» comme l'absence des maladies. L'Organisation mondiale de la santé décrit la «santé» comme la mesure dans laquelle une personne ou un groupe peut :

- *réaliser ses aspirations et satisfaire ses besoins;*
- *s'adapter aux changements et au milieu.*

Pour être efficaces, les programmes de santé au travail doivent tenir compte non seulement des aspects physiques, mais aussi des aspects émotifs et sociaux. La santé est influencée par les circonstances, les croyances, les actions, la culture et le milieu social, économique et physique. Ainsi, un stress continu au travail peut être la cause de maladies, d'accidents et mener à l'acquisition de mauvaises habitudes de vie. Cette situation peut également avoir des répercussions négatives sur la vie familiale.

Définition du mieux-être

Mieux-être est un état de santé optimale.

Le **mieux-être** est un choix, une décision que l'on fait pour s'orienter vers une santé optimale.

Le **mieux-être**, c'est une manière de vivre, un style de vie que nous adoptons pour atteindre notre plus grand bien-être.

Le **mieux-être** est également un processus, la prise de conscience qu'IL NY A PAS DE FIN, MAIS QUE LA SANTÉ ET LE BONHEUR SONT POSSIBLES À CHAQUE MOMENT, DANS L'ICI ET LE MAINTENANT.

Le **mieux-être** est une canalisation efficace de son énergie, énergie reçue de l'environnement ou du milieu transformé par nous et envoyée pour affecter le monde extérieur.

Le **mieux-être** est l'intégration du corps, de l'esprit et de l'âme – l'appréciation que tout ce que l'on fait, pense, ressent et croit à un impact sur notre état de santé.

Le **mieux-être** est l'acceptation de soi-même dans une attitude d'amour.

Le **mieux-être** signifie, pour certaines personnes, être en bonne santé physique et mentale.

Dans l'ensemble, la personne qui s'oriente vers le **mieux-être** apprend à s'aimer d'une façon entière. Également, elle prend sa vie en main et vit dans un processus de canalisation de ses énergies de vie. C'est aussi une question de choix. Libre à vous de choisir.

Comme la santé, le **mieux-être** est un processus dynamique visant l'amélioration de la qualité de vie.

Entre la maladie et le mieux-être

La prise en charge de sa santé

Un philosophe disait : «Si vous ne prenez pas le temps de vous occuper de votre santé, vous devrez en prendre pour vos maladies».

La santé de tout individu peut se situer dans le cadre d'un continuum s'échelonnant d'un état de maladie extrême (ou de décès prématuré) à un état de santé optimale.

Traditionnellement, la médecine s'est attardée à l'extrême gauche du continuum en essayant de remédier aux incapacités, aux signes et aux symptômes éprouvés par les individus, les ramenant ainsi au point central du continuum. Celui-ci est un point neutre autour duquel ne sont perçus ni maladie ni état de mieux-être visibles.

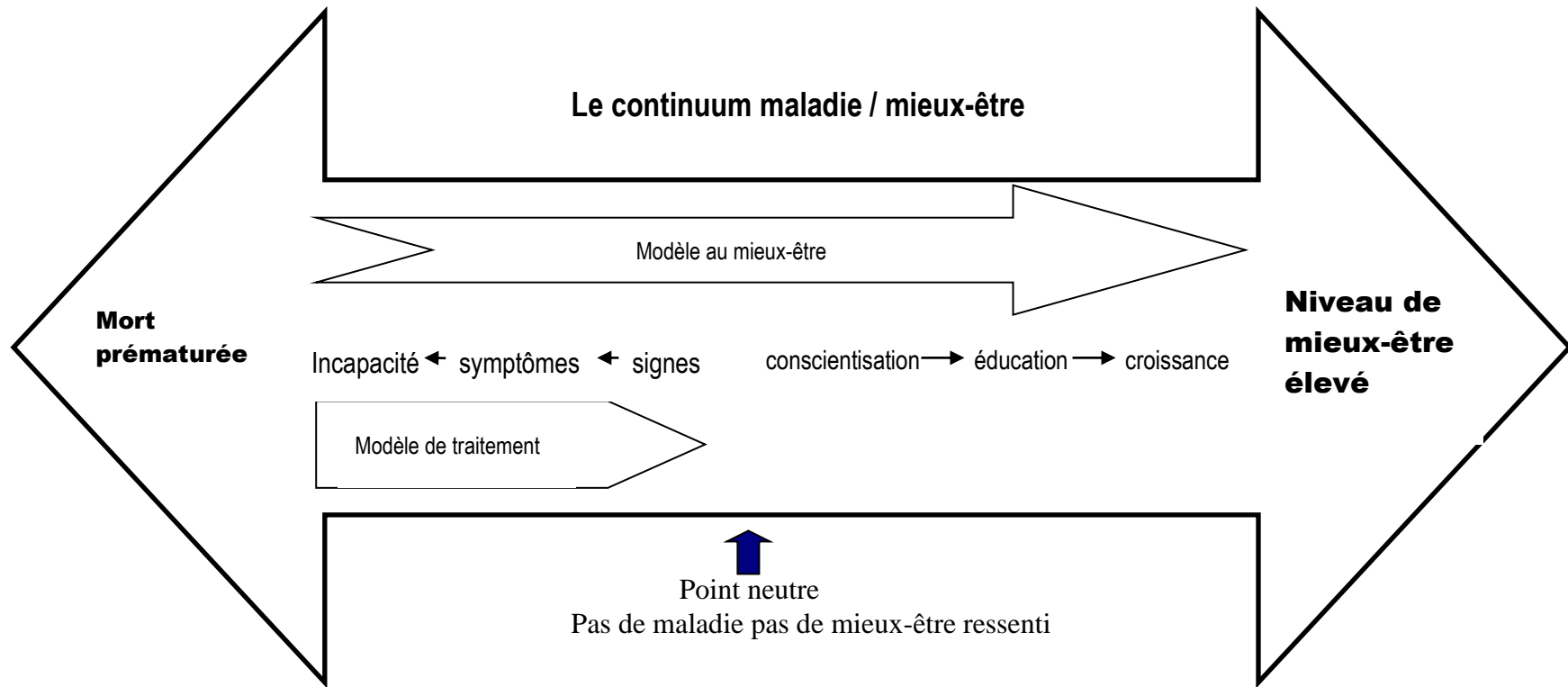
Les promoteurs de santé, eux, ont traditionnellement œuvré à l'extrême droite du continuum, leur but étant de modifier les connaissances, les croyances, les attitudes et les comportements de modes de vie en vue de réduire les risques et de favoriser la santé optimale.

Cette santé optimale dont on parle est aussi reconnue sous l'appellation du « mieux-être ». Il s'agit de l'état de la personne qui fonctionne le plus près possible de son plein potentiel grâce en grande partie au mode de vie qu'elle adopte. Cette conception de la santé suppose que chaque individu est responsable de son mode de vie et des moyens lui permettant d'atteindre un niveau de santé optimale. Elle accentue l'autoresponsabilité, ou la prise en charge de sa santé, et l'adoption d'un mode de vie saine et holistique où sont entrelacées les dimensions physiques, mentales, émotionnelles, sociales et spirituelles de l'individu. (Voir le tableau 1 « Modèle du mieux-être », une conception de John Travis, M.D.)

Tableau 1

Modèle du mieux-être

Notion #1
Le mieux-être est un processus et non un état statique



Pourquoi un tel programme?

Le programme de santé et mieux-être au travail vise à procurer des avantages à court et à long terme pour les enseignantes et les enseignants, les chauffeurs d'autobus, le personnel de soutien et autres.

Parmi les bénéfices les plus significatifs d'un programme de mieux-être, on dénote une meilleure productivité, une meilleure efficacité et rentabilité organisationnelle grâce à l'amélioration du moral des employées et des employés; une plus grande satisfaction au travail, des taux d'absentéisme plus faibles, un sentiment de bien-être au sein de la société et la réduction du niveau de stress. Cependant, un tel programme ne peut avoir de réels succès que par le soutien continu de l'employeur par l'intermédiaire des directions d'école et des employées et des employés

De plus, pour les employées et les employés, le milieu de travail représente un endroit propice pour promouvoir la santé. De même, la chance de réussite de ce programme est plus marquante lorsque celui-ci est pris en charge par les employées et les employés.

Favoriser la santé et le mieux-être du personnel

Il faut se rappeler que la réalisation de ce programme se fait par l'intermédiaire des bénévoles en milieu scolaire. Ces personnes ont un intérêt particulier pour la santé et le mieux-être et qui, finalement, ne sont aucunement responsables des gens qui refusent ou résistent aux changements. Il est important de déployer les efforts nécessaires afin de sensibiliser les bénévoles et le personnel enseignant aux bénéfices d'un tel programme. La réalisation que tout changement aussi minime soit-il est en fait une amélioration qui mérite d'être poursuivie. Ce qui sera d'autant plus vrai, c'est que le programme et les activités proposées sont conçus en fonction des besoins du personnel et leurs intérêts. Nous pouvons favoriser la participation volontaire des employées et des employés.