



**PROGRAMME DE SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE POUR LE
PERSONNEL ENSEIGNANT FRANCOPHONE DU
NOUVEAU-BRUNSWICK**

**IDÉES D'ACTIVITÉS DE PROMOTION
DE LA SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE**

Notre MISSION :

Nous sommes animés par la conviction profonde que des choix éclairés dans ses habitudes de vie et par des comportements préventifs, chaque enseignante et enseignant peut exercer une influence sur son état de santé, son mieux-être et sa qualité de vie.

Notre VISION :

Chaque membre du personnel scolaire doit se donner les moyens d'assurer sa qualité de vie au quotidien, que ce soit sur le plan physique, mental, émotionnel, spirituel ou social.

Un logo qui nous parle...

Symbolique



1. **Les personnages :**
 - Celui en rouge illustre la vie active, le mouvement physique qui contribue à donner de l'énergie et de l'oxygène au corps. Le rouge représente la chaleur et la vitalité de ce corps en santé.
 - Le deuxième personnage est en bleu. Il symbolise l'ouverture d'esprit, l'épanouissement des émotions, de l'intellect. Le bleu nous donne l'aspect du rêve comme inspiration pour aller vers nos buts.
 - Le contact entre les deux personnages représente le côté social et les relations où chacun peut être soi-même dans un respect mutuel.
2. Le soleil est l'aspect spirituel de la qualité de vie, c'est-à-dire le sens que je donne à ma vie, mes valeurs, mes croyances qui agissent comme agents de motivation pour aller vers la vie. Le jaune représente la lumière, la chaleur et la vérité que je vis dans ma vie et que je partage avec ceux qui m'entourent.
3. La fusion des trois symboles est l'intégration. Elle démontre l'importance d'inclure dans son mode de vie l'aspect physique, mental, émotionnel, spirituel et social pour avoir une qualité de vie qui soit épanouissante à tous les niveaux.



JOUE TA MEILLEURE CARTE SANTÉ!

Programme de santé et mieux-être du personnel scolaire

Identification des besoins

Veillez s'il vous plaît cocher les activités qui vous seront favorables durant cette année scolaire. Cette compilation aidera à orienter les activités du comité mieux-être.

Besoins du corps

Activités	Mes choix
Club de marche	
Exercices avec vidéo	
Autres :	

Besoins du mental

Activités	Mes choix
Pensée du jour	
Club de lecture	
Autres :	

Besoins des émotions

Activités	Mes choix
Une journée à thème (chapeau, etc.)	
Coin de mieux-être, gestion du stress	
Autres :	

Besoins de la spiritualité

Activités	Mes choix
Méditation	
Conférences : relaxation, imagerie, etc.	
Autres :	

Besoins sociaux

Activités	Mes choix
Excursion familiale en forêt	
Souper partage	
Autres :	

Commentaires :

Merci pour votre collaboration,

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN!

Comité mieux-être

Section des ressources

Idées d'activités pour combler les besoins de santé et de mieux-être du personnel scolaire

GESTION DU SOCIAL, MENTAL, ÉMOTIONNEL, SPIRITUEL ET CORPS

Salle du personnel

Tableau d'affichage réservé à de l'information sur le mieux-être :

- **Blagues**
- **Pensées inspirantes**
- **Liste d'anniversaires**
- **Afficher des activités de mieux-être**
- **Fêter les réalisations du personnel**
- **Articles sur le mieux-être**
- **Photos du personnel et de leurs activités**
- **Recettes santé**
- **Avoir un endroit confortable dans la salle du personnel pour que les individus puissent se reposer.**
- **Panier de livres/revues/vidéos afin de faire des échanges sur des sujets d'intérêts.**
- **Distributeur d'eau froide.**

GESTION DU SOCIAL, MENTAL, ÉMOTIONNEL, SPIRITUEL ET CORPS

Réserver un mur ou un endroit pour le mieux-être.

Trouver un endroit ou un mur pour exposer de l'information sur la santé et le mieux-être disponible pour l'ensemble du personnel scolaire.

Voici des idées sur ce qui peut être affiché :

- **Des articles de journaux reliés à la conscience, au corps et à l'esprit.**
- **Marquer les réussites du personnel.**
- **Blague de la semaine.**
- **Livre de secourisme.**
- **Des messages sur un tableau blanc dans le salon du personnel (changer les messages une fois par mois).**
- **Liste des films à l'affiche au cinéma (ceux qui sont recommandés).**
- **Dépliants d'informations sur divers problèmes de santé.**
- **Des feuilles d'inscription à des clubs, des événements ou des activités.**
- **Une maxime pour réfléchir, "Une pensée du jour".**
- **Des événements à venir.**

GESTION DU SOCIAL, ÉMOTIONNEL, MENTAL, SPIRITUEL

Célébrations

Générales

- **Journée des pommes après l'école : apporter un dessert aux pommes, un jeu pour essayer d'attraper, avec la bouche, des pommes flottant sur l'eau.**
- **Fêter les bébés à venir.**
- **Décorer la salle du personnel lors de fêtes spéciales.**
- **Fête des Mères – des œillets pour tout le monde.**
- **Fête des Pères - chèques-cadeaux, bonbons pour tous.**
- **Jeu : distribuer un cœur en papier coupé en deux comme un cassette (distribuer la moitié du cœur à chacun et trouver l'autre moitié pour gagner un prix).**
- **Pour la fête de l'Halloween, mettre des chandelles, de la musique et des bonbons dans la salle du personnel.**
- **La pendaison de crémaillère.**
- **Fête de voilier, partir sur une petite croisière.**
- **Vente d'objets usagés à l'école.**
- **Surprises.**
- **Envoyer un certificat à une autre école afin de les féliciter pour un bienfait.**
- **Journée pour les personnes célibataires : un cadeau pour tout le monde.**

Célébrations Générales (suite...)

- **Panier d'esprit ou trousse avec objet représentant l'esprit d'équipe : une étoile pour le leadership, une craie de couleur pour la créativité, etc.**
- **Journée de la Saint-Patrick : participer à des jeux de société après l'école, s'habiller en vert.**
- **Cadeaux pour la salle du personnel : faire une liste de tout ce dont la salle du personnel a besoin et chacun des membres du personnel apporte quelque chose et on fête avec des collations.**
- **Des poèmes de Saint-Valentin pour chacun des membres du personnel.**
- **Échange chinois pour 5 \$.**

GESTION DU SOCIAL, ÉMOTIONNEL, MENTAL, SPIRITUEL

Célébrations d'anniversaires ou d'occasions spéciales

Tout le monde aime être apprécié.

Voici quelques idées pour célébrer le début d'une nouvelle année :

- **Afficher le nom des personnes, avec leur consentement, qui ont leur anniversaire sur le tableau du mieux-être.**
- **Réserver un mur pour afficher les photos de bébés des membres du personnel qui ont leur anniversaire et inviter tout le monde à deviner qui est cette personne.**
- **Calendrier d'anniversaire – la date d'anniversaire et le nom de chacun des membres du personnel sont inscrits dans le calendrier.**
- **Faire une liste des dates de naissance de chacun des membres du personnel par ordre chronologique. Chaque personne est tenue responsable de faire quelque chose de spécial pour la prochaine personne sur la liste.**
- **Avoir un gâteau une fois par mois pour célébrer les anniversaires du mois (il sera préférable d'acheter le gâteau pour que personne n'ait à cuisiner).**
- **Le personnel moins nombreux pourrait avoir un gâteau pour chaque individu.**
- **Décorer la salle du personnel avec des ballons, une bannière.**
- **Dîner « fortune du pot » ou goûters durant les pauses.**
- **Bouquets de fleurs, petit cadeau dans la boîte aux lettres, chèques-cadeaux.**
- **Donner comme cadeau d'anniversaire un certificat de service.**

Célébrations d'anniversaires ou d'occasions spéciales (suite...)

- **On peut aussi célébrer une fois par an la fête de tout le personnel, sans souligner quelqu'un en particulier, lors d'une réunion du personnel : un petit groupe apporte des goûters (desserts, légumes, cafés à différentes saveurs, tisanes).**

GESTION DU SOCIAL

Célébrations spéciales

Ami secret

- **Ce concept peut être utilisé à n'importe quelle occasion, comme le petit lapin secret, le père Noël secret, cupidon secret ou pour toute autre fête.**
- **Les membres du personnel s'inscrivent et un nom leur est remis (ils n'ont pas le droit de divulguer le nom). Une ou deux semaines plus tard, l'ami secret laisse un cadeau à leur ami. Il peut y avoir une limite de coûts pour les cadeaux. Par exemple, on peut acheter de la marchandise au magasin à un dollar. Les cadeaux peuvent être des poèmes, des messages positifs, des gâteries, des pâtisseries, rendre un service spécial comme le déblayage de la neige sur leur voiture, enfin tout ce que l'ami pourrait apprécier.**
- **L'identité de l'ami secret peut être révélée à la fin d'une certaine période de temps.**
- **Petit lapin secret***
- **Fantôme secret**
- **Le père Noël secret (voir les feuilles explicatives dans la section Célébrations, Noël)**

*** feuilles explicatives ci-après.**

Petit lapin secret

Chaque personne est un « petit lapin secret » pour quelqu'un d'autre et laisse anonymement des surprises durant la semaine de Pâques. On peut laisser quelque chose comme offrir du soutien, des cadeaux, des notes, des poèmes, des dessins, des citations, des cartes et des faveurs spéciales comme aiguiser les crayons. À un moment prédéterminé (peut-être lors d'une fête de Pâques du personnel), on révèle son identité.

Voici des suggestions de cadeaux : une petite note (si possible une bonne blague), des petits objets du magasin à un dollar. L'objectif du petit lapin secret est de remonter le moral, d'apporter un sourire à un collègue de travail. Il serait plus intéressant de venir au travail et recevoir des petits cadeaux encourageants. Autres suggestions : des petits ornements, des petits jouets, du papier à lettres, des chandelles, de l'artisanat, des œufs de Pâques, des chocolats (faites preuve d'imagination !).

Veillez vous référer à l'exemple de formulaire, ainsi qu'à l'invitation ci-après.

Petit lapin secret

À l'attention de tout le personnel

Voici le moment de démarrer le programme du « petit lapin secret », où l'on offre secrètement des petites surprises de Pâques pour remonter le moral à un membre du personnel durant la semaine de Pâques!

Voici comment participer :

On aura des « journées de petits lapins secrets » durant la semaine de Pâques.

Chaque jour, vous serez le « petit lapin secret » et vous laisserez un petit cadeau anonyme à un ami au sein du personnel. Chaque cadeau ne devrait pas coûter plus de 2 \$ (c'est à votre discrétion, mais rappelez-vous que le cadeau n'a pas besoin de coûter cher, car c'est le geste qui compte.)

Veuillez remplir le formulaire ci-joint et le renvoyer à _____ d'ici le

_____.

Vous devrez choisir une personne au hasard sur la liste des participants lors d'une petite réunion qui aura lieu le

_____.

Vous avez le choix de divulguer ou non votre identité à la fin de la semaine.

**** Rappel : ce programme ne nécessite pas de grosses dépenses, mais il reste que c'est un événement plaisant et excitant en vue d'améliorer votre mieux-être.**

Bonne semaine!

Profil du petit lapin secret

Nom : _____

Date d'anniversaire (jour/mois) : _____

Travail : _____

Anniversaire (si c'est le cas) : _____

Passe-temps : _____

Collections : _____

Équipe de sports préférée : _____

Revue préférée : _____

Vedette préférée : _____

Héros préféré : _____

Émission de télévision préférée : _____

Auteur(e)/livre préféré(e) : _____

Musicien(ne)/chanteur(se) préféré(e) : _____

Couleur préférée : _____

Bonbon préféré : _____

Boisson gazeuse préférée : _____

Jus préféré : _____

Fruit préféré : _____

Type de sandwich préféré : _____

Animal préféré : _____

Fleur préférée : _____

Oiseau préféré : _____

Saveur préférée : _____

Couleur des pièces de votre maison : salon : _____

salle de bain : _____ **cuisine :** _____ **chambre :** _____

D'autre information : _____

Allergies : _____

GESTION DU SOCIAL

Célébrations

Noël

- **Échange chinois (établir une limite de prix : magasin à un dollar).**
- **Échange de biscuits de Noël : faire une liste des membres du personnel, lister différentes variétés de biscuits à côté de votre nom, cuisiner des exemples de ces biscuits et remplir des cartes de recettes pour chaque personne qui y participe.**
- **Apporter un cadeau recyclé qui peut être quelque chose de précieux pour vous. Expliquer pourquoi ce cadeau est précieux pour vous et ensuite le donner.**
- **Décorer un arbre avec des photos de bébés ou dans un autre thème comme des biscuits, des anges, de l'équipement sportif.**
- **Se costumer comme un personnage de Noël : lutin du père Noël, renne, etc.**
- **Interpréter des chants de Noël autour d'un piano ou chanter dans un foyer de soins pour personnes âgées.**
- **Soirée de Noël pour le personnel.**
- **Soirée de patinage.**
- **Dîner de Noël : vente aux enchères chinoise, tout le monde doit se vêtir avec ce qu'il reçoit comme cadeau.**
- **Famille de Noël : faire une collecte pour une famille défavorisée.**

Célébrations

Noël (suite...)

- **Semaine de Noël.***
- **Échange de pâtisseries.***
- **Père Noël secret.***

***feuilles explicatives ci-après.**

Semaine de Noël! Horaire de la semaine

Du lundi au jeudi

Du ___ au ___ décembre

Lundi ___ décembre

- **Premier jour du père Noël secret.**
- **Patinage, endroit : _____**

Mardi ___ décembre

- **Deuxième jour du père Noël secret.**
- **Échange de pâtisseries de Noël, après l'école, dans la salle du personnel.**

Mercredi ___ décembre

- **Troisième jour du père Noël secret.**
- **Don de nourriture à la banque alimentaire.**

Jeudi ___ décembre

- **Quatrième jour du père Noël secret.**
- **Fête de Noël, dans la salle du personnel, durant une pause ou le dîner.**

Échange de pâtisseries de Noël

Liste des participants

Chaque participant apporte une douzaine ou une demi-douzaine de pâtisseries maison.

Veillez les présenter sur un plat ou les mettre dans un sac, pour des raisons pratiques.

Afin de déterminer si vous devez apporter une demi-douzaine ou une douzaine de pâtisseries, veuillez lister le nombre de participants.

NOM	PÂTISSERIES

Père Noël secret

Chaque personne est un « père Noël secret » pour quelqu'un d'autre et on laisse anonymement des surprises durant la semaine du congé avant Noël. On peut offrir son soutien, des cadeaux, des notes, des poèmes, des dessins, des citations, des faveurs spéciales comme aiguiser les crayons ou des cartes. À un moment prédéterminé (soirée de Noël du personnel), on révélera son identité.

Voici des suggestions de cadeaux : une petite note (si possible une bonne blague), des petits objets du magasin à un dollar. L'objectif du « père Noël secret » est de remonter le moral, de donner le sourire à un collègue de travail. Il serait plus intéressant et encourageant de venir au travail et de recevoir des petits cadeaux. Autres suggestions : des cannes de Noël, des chocolats, des gâteaux aux fruits, des biscuits, des petits ornements, des petits jouets, des chandelles, de l'artisanat ou même déblayer la neige sur leur voiture (faites preuve d'imagination).

Veillez vous référer à l'exemple de formulaire, ainsi qu'à l'invitation ci-après.

Père Noël secret

À l'attention de tout le personnel

Voici le moment de démarrer le programme du « père Noël secret », où l'on offre secrètement des petites surprises pour remonter le moral à un membre du personnel au cours de la semaine avant le congé de Noël!

Voici comment participer :

On aura des « journées du père Noël secret » durant la semaine précédant le congé de Noël.

Chaque jour, vous serez le « père Noël secret » et vous laisserez anonymement un petit cadeau à un ami au sein du personnel. Chaque cadeau ne devrait pas coûter plus de 2 \$ (c'est à votre discrétion, mais rappelez-vous que le cadeau n'a pas besoin de coûter cher, car c'est le geste qui compte).

Veillez remplir le formulaire ci-joint et le renvoyer à _____ d'ici le _____.

Vous devrez choisir au hasard une personne de la liste participante lors d'une petite réunion qui aura lieu le _____.

On révélera votre identité juste avant le congé de Noël.

**** Rappel : Ce programme ne nécessite pas de grosses dépenses, mais il reste que c'est un événement plaisant et excitant en vue d'améliorer votre mieux-être.**

Bonne semaine!

Profil du père Noël secret

Nom : _____

Date d'anniversaire (jour/mois/année) : _____

Travail : _____

Anniversaire (si c'est le cas) : _____

Passe-temps : _____

Collections : _____

Équipe de sports préférée : _____

Revue préférée : _____

Vedette préférée : _____

Héros préféré : _____

Émission de télévision préférée : _____

Auteur(e)/livre préféré(e) : _____

Musicien(ne)/chanteur(se) préféré(e) : _____

Couleur préférée : _____

Bonbon préféré : _____

Boisson gazeuse préférée : _____

Jus préféré : _____

Fruit préféré : _____

Type de sandwich préféré : _____

Animal préféré : _____

Fleur préférée : _____

Oiseau préféré : _____

Saveur préférée : _____

Couleur des pièces de votre maison : salon : _____

salle de bains : _____ cuisine : _____ chambre : _____

D'autre information : _____

Allergies : _____

GESTION DU SOCIAL

Activités pour la santé sociale du personnel

- **Sorties en soirée pour femmes/sorties en soirée pour hommes.**
- **Des activités sportives, divertissements avec musique, restaurants, soupers théâtres, soupers « fortune du pot », des repas (déjeuner, dîner ou souper) un Karaoké.**
- **Cela pourrait devenir un événement mensuel ou hebdomadaire, dépendant du personnel.**
- **Activité familiale pour les membres du personnel : marcher dans la nature ou faire de la raquette, marcher sur la plage ou se promener au parc (on pourrait inviter un interprète/naturaliste pour renseigner le groupe sur l'écosystème).**
- **Un 5 à 7 au Dooly's pour jouer au billard.**
- **Visiter un spa pour recevoir une pédicure, une manucure ou un massage.**
- **Patiner à l'extérieur ou à l'intérieur et servir ensuite du chocolat chaud.**
- **Un souper et un film au cinéma.**
- **Aller au bistro du coin le vendredi soir lors des soirées « ailes de poulet ».**
- **Meurtre et mystère (se costumer et faire des jeux de rôles).**
- **Des soirées avec un thème comme une fête de l'Halloween costumée, de la Saint-Valentin, de Pâques, une fondue, une soirée de plage en hiver, une soirée avec pour thème les années 50 (musique).**
- **Soirée de jeux de société.**

Activités pour la santé sociale du personnel (suite...)

- **Une version de la série télévisée "Survivor" ou d'autres téléséries réalité.**
- **Cueillette de fruits ou de légumes ou visite du Marché des fermiers.**
- **Festin de Noël.**
- **Inviter une autre école pour un déjeuner ou une activité.**
- **Soirée de chants et de danse où une personne joue de la guitare et invite le groupe à chanter.**
- **Se rassembler pour méditer, faire du yoga ou du taïchi et inviter un instructeur, au besoin.**
- **Rallye automobile.**
- **Souper progressif : avoir chaque plat d'un souper à une maison différente des membres du personnel.**
- **Tournée de brasseries avec un conducteur désigné.**
- **Danse : 2 fois par année.**
- **Festins à la maison.**
- **Karaoké.**
- **Un cinéma et une soirée de margaritas.**
- **Une soirée sociale suite à une réunion entre les enseignantes et enseignants et les parents.**

GESTION DU SOCIAL ET ÉMOTIONS

- **Un livre : écrire un mot gentil à propos des membres du personnel.**
- **Distribuer des certificats pour des événements drôles qui se sont déroulés dans l'école.**
- **En se basant sur le livre « Bouillon de poulet pour l'âme », on pourrait partager un récit lors de la réunion du personnel.**
- **Garder un cahier de bonnes blagues.**
- **Personne-mystère : au début de l'année, chaque membre du personnel écrit une chose sur soi que personne d'autre ne sait. Lors de la réunion du personnel, chacun essaie de deviner qui est cette personne d'après la note.**
- **Lors d'une réunion du personnel, on laisse les gens autour de la table de conférence présenter leurs remerciements.**
- **Donner des chèques-cadeaux pour reconnaître le travail du personnel (pizza, sous-marins, billets de cinéma, commerces de musique).**
- **Laisser des surprises dans la boîte aux lettres des membres du personnel (choisir des objets bon marché).**
- **Remettre des mots de bienvenue aux nouveaux membres du personnel.**
- **Préparer une trousse de mieux-être pour le personnel (chocolats, balle antistress, une blague).**
- **Préparer un paquet de mieux-être, en septembre, lors de la rentrée scolaire. On peut y mettre des stylos, des crayons, des trombones, etc.**
- **Activité « Féliciter quelqu'un »* * feuille explicative ci-après.**

- **Activité « Féliciter quelqu'un »**
- **Écrire des mots positifs à l'intention des membres du personnel.**
- **Le matin, on place une pensée du jour ou un petit feuillet adhésif portant un message sur le bureau/l'ordinateur/la boîte aux lettres d'une personne.**
- **Voir des exemples de brefs messages à la fin de ce manuel.**

GESTION SOCIAL, CORPS, ÉMOTIONS, SPIRITUEL, MENTAL

Activités reliées à la cuisine

Général

- **Avoir un déjeuner avant les rencontres entre les parents et les enseignants.**
- **Organiser un club de déjeuner, une fois par mois, dans un restaurant de la région.**
- **Organiser un déjeuner servi par les hommes ou les femmes du personnel ou les membres de l'administration de l'école.**
- **Les hommes préparent le dîner pour les femmes et vice versa.**
- **Se trouver un partenaire ou former une équipe pour s'encourager à manger sainement.**
- **Festin d'épluchette de blé d'Inde.**
- **Organiser un club de dessert ou de collation (s'inscrire en équipe).**
- **Journée surprise chaque vendredi.**
- **Plateaux de fruits et légumes lors de la réunion du personnel.**
- **Le dîner servit à la maison du principal.**
- **Préparer un dîner pour quelqu'un d'autre et lui faire la surprise.**
- **Déjeuner aux crêpes.**
- **Journées de dessert spécial.**
- **Barbecue pour le personnel.**

- **Déjeuner-surprise pour féliciter les réalisations des membres du personnel.**
- **Dégustation de vin, chocolats, ou différents types de cafés, lait, thés.**
- **La moitié du personnel participant choisit une personne à qui ils prépareront le dîner en plus du leur. La fois suivante, c'est au tour des autres membres du personnel de choisir un nom.**
- **Dîners avec thème : « fortune du pot », salades et soupes, dîners avec des sous-marins, mets mexicains, chinois ou autres mets ethniques, pizza, etc.**

Activités reliées à la cuisine

Événements préparés par un traiteur ou organiser un repas « fortune du pot »

- **Organiser un club de dîner préparé par un traiteur. On peut le faire une fois par mois; le personnel doit s'inscrire et payer à l'avance.**
- **Soupers préparés par un traiteur lors des journées de rencontres entre les parents et les enseignants.**
- **Commander et partager un sous-marin de six pieds.**
- **Un repas « fortune du pot » chez l'un des membres du personnel.**
- **Un repas « fortune du pot » incluant des jeux ou une soirée d'artisanat.**
- **Un souper progressif d'une maison à l'autre.**
- **Un groupe représenté par quelques membres du personnel prépare un dîner « fortune du pot ». La rotation des groupes permet aux membres du personnel de préparer un dîner en alternance.**

Activités reliées à la cuisine

Journées spéciales

Un vendredi sur deux, les membres du personnel pourraient apporter un ingrédient afin de fêter une des journées spéciales suivantes :

- **Journée des « bananas splits ».**
- **Journée des sandwichs.**
- **Journée des salades sensationnelles.**
- **Journée des superbes sous-marins.**
- **Journée des tacos.**
- **Journée des nouvelles recettes : préparation à tour de rôle d'un dessert ou d'un mets et remise de la recette.**
- **Journée de la salade collective : chacun apporte un ingrédient pour faire une salade pour le dîner.**
- **Journée de la nutrition : invitation d'une diététicienne et dégustation d'échantillons.**
- **Journée des fruits : découverte de nouveaux fruits, comme la mangue, les variétés d'agrumes, etc.**
- **Semaine de l'hydratation : incitation du personnel à boire de l'eau. Citer les bienfaits de l'eau pour le cerveau, les maux de tête, la gorge sèche, la peau, la perte de poids, etc.**
- **Journée des muffins.**
- **Journée de mieux-être les mercredis : chacun apporte une surprise à tour de rôle.**

GESTION DU CORPS

Activités physiques

Choisir des activités conformes aux intérêts du personnel. Voici des exemples d'activités physiques:

Activités de plein air (gratuit) – EN FAMILLE, SEUL OU EN GROUPE

- **Excursions dans la nature (dans des parcs de la région).**
- **Patiner (patinoires extérieures de la région).**
- **Marcher, par exemple, on peut se promener sur la plage.**
- **Toboggan.**
- **Course de canots sur la rivière.**
- **Randonnée à bicyclette, après l'école.**
- **Organiser un club de marche, deux soirées par semaine, après l'école.**
- **Rallye automobile.**

Activités à l'intérieur (gratuit)

- **Danse aérobique (3 fois par semaine) : chaque personne apporte une cassette vidéo d'exercice. Les cassettes vidéos sont conservées dans un panier à la disposition du personnel.**
- **Badminton.**
- **Danse à claquettes, danse sociale.**

Activités à l'intérieur (gratuit) (suite...)

- **Tableau d'affichage d'activités physique, enregistrement du temps passé et du nombre de kilomètres parcourus, etc. Tirage : un prix ou une somme d'argent ramassée auprès des participants (25 cents par jour).**
- **Session d'entraînement physique un après-midi par semaine.**
- **Pratiquer une activité sportive une fois par mois.**
- **Créer une salle d'activité physique pour le personnel : dons d'équipement du personnel ou du Fonds de la condition de travail ou achat d'un tapis de marche, des poids et haltères ou achats d'équipement de centres de santé qui renouvellent leurs équipements. Démarche pour avoir un prix de groupe dans un gymnase ou un centre de santé.**
- **Les enseignantes et enseignants jouent contre les élèves dans des sports d'équipe.**

Sports

Activités d'équipe

- **Courir ou marcher pour soutenir une bonne cause comme l'Arbre de l'espoir, la Course Terry Fox.**
- **Courir ou marcher à travers le Canada : tenir compte du niveau d'activité des membres du personnel sur une carte géographique affichée dans la salle du personnel. Chaque kilomètre marché équivaut à un kilomètre du Canada ou chaque demi-heure d'activité équivaut à un kilomètre du Canada. On peut en faire un concours où la première personne à traverser le Canada gagne un prix. On peut aussi organiser une réception une fois que tous les participants ont traversé le Canada.**
- **Former une équipe de patinage pour soutenir une bonne cause.**

- **Former des équipes de volleyball, de basketball, de curling, de quilles, de billard, de badminton, de golf, de hockey, etc.**

GESTION DU CORPS

Sports

Activités avec coûts

Les participants sont responsables de leurs dépenses :

- **Louer des bicyclettes et faire des randonnées.**
- **Participer à des tournois de volleyball, de basketball, de curling, de quilles, de billard, de badminton, de golf, de hockey.**
- **Le ski, le canoë, le kayak (de mer) ou une escalade rocheuse en groupe et avoir un instructeur pour montrer les étapes à suivre et donner des conseils.**
- **Embaucher un instructeur de danse aérobique, de yoga, de tae bo, de « pilates » ou d'autres exercices pour venir à l'école une, deux ou trois fois par semaine.**
- **Descendre la rivière Miramichi en tube ou faire du radeau en eaux vives.**

Santé physique – activités reliées

- **Clinique mensuelle de pression artérielle (donnée par les services ambulanciers).**
- **Test d'ostéoporose.**
- **Jeu pour maigrir : formation de groupes de quatre personnes. Chaque personne cotise 5 \$. À la fin du mois, l'équipe qui perd le plus de poids gagne le pot.**

- **Groupe Weight Watchers : on doit avoir un minimum de dix personnes afin qu'un représentant de Weight Watchers puisse venir sur les lieux de travail.**

Santé physique – activités reliées (suite...)

- **Acheter un distributeur d'eau froide avec le Fonds de la condition de travail.**
- **Se tenir en forme à l'automne et au printemps (feuille d'instructions ci-après).**

Se tenir en forme
Club de marche/course

Il ne s'agit pas de cesser de faire de l'activité physique dès que le froid arrive! Inscrivez-vous au CLUB DE MARCHÉ/COURSE pour les mois de _____ et _____.

Inscrivez le nombre de kilomètres parcourus par jour sur le tableau de la salle du personnel.

Lorsque vous aurez complété cinquante kilomètres, remplissez un coupon de participation pour le tirage de la fin du mois de _____.

DATE D'INSCRIPTION : _____

COÛT : 1 \$

Découper ✂ ***** ✂

Formulaire d'inscription :

OUI! Je veux devenir membre!

Nom : _____

Club de marche/course
Se tenir en forme

Club de course/marche/nage/conditionnement physique

Il ne s'agit pas de cesser de faire de l'activité physique dès que le froid arrive!

Pour les huit semaines à venir, nous allons former un club d'activité physique.

Veillez inscrire combien de kilomètres ou combien de minutes vous avez passées par jour à faire une activité physique.

Date de début : _____

Date de fin : _____

Coût : 2 \$ (Tirage de prix)

Découper ✂ ***** ✂

Formulaire d'enregistrement

OUI! Je veux devenir membre!

Club de course/marche/nage/conditionnement physique

Nom : _____

Se tenir en forme

Liste de participants

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

GESTION DU SOCIAL, ÉMOTIONS, SPIRITUEL, MENTAL, CORPS

Idées pour les réunions du personnel

- **Premièrement, il faut demander la permission de l'administration de l'école.**
- **Jouer de la musique douce et reposante quand les membres du personnel entrent dans la salle de réunion.**
- **Fournir des collations santé pour la réunion.**
- **Lors des cinq à dix premières minutes de la réunion du personnel, le (la) représentant(e) du comité du mieux-être présenter les activités de mieux-être à venir, des articles intéressants dans la revue VIVRE, organiser une petite activité du Cartable POUR VOUS ET VOTRE MIEUX-ÊTRE ou lire un poème afin de remonter le moral ou faire une activité énergisante ou de réchauffement.**
- **Donner un prix : tirer des noms ou mettre un petit feuillet adhésif sous une chaise qui sera la "chaise chanceuse" afin de gagner un prix.**
- **Commencer chaque réunion en citant les choses positives que le personnel a faites depuis la réunion précédente et donner un certificat de reconnaissance.**
- **Donner des récompenses excentriques pour les membres du personnel afin de reconnaître les bizarreries et les drôles de gaffes qu'ils ont commises.**
- **Présenter une partie d'une vidéo sur des comédies, d'Andrée Jetée, le stress, le yoga ou le taïchi.**
- **Une maxime qui fait réfléchir : "Une pensée du jour".**
- **Les membres du personnel partagent certains intérêts spéciaux.**

GESTION DU SOCIAL, ÉMOTIONS, CORPS, SPIRITUEL ET MENTAL

Idées pour les pauses

- **Servir des collations comme des croustilles et une trempette, des fruits, du yogourt, du lait et des biscuits, des pâtisseries, etc.**
- **Une journée par semaine, on ne se plaint pas dans la salle du personnel (on ne parle que des choses positives) ou on ne parle pas des élèves ou du travail.**
- **Une journée par semaine, on passe une musique douce avec une lumière tamisée pour se reposer dans la salle du personnel.**

GESTION DU SOCIAL, ÉMOTIONS, SPIRITUEL

Journées-thèmes amusantes

- **On choisit un thème amusant et on se costume en fonction du thème : des chapeaux drôles, journée aux coiffures bizarres, journée hawaïenne, avec un nez rouge de clown, une cravate drôle, se costumer selon la couleur de la saison – en rouge pour la Saint-Valentin, en orange pour l'Halloween, aux couleurs de l'école, avec des chaussettes, en mode rétro des années 70, avec des lunettes de soleil, un touriste drôlement vêtu, tenue de plage en février, des bas bizarres, tenir un animal en peluche et l'amener partout avec soi, des teeshirts drôles, etc.**
- **Journée des vedettes : faire une rotation de la décoration de la salle de classe d'un(e) enseignant(e) ou du bureau du (de la) principal(e).**
- **Des mots qui font chaud au cœur – donner des compliments – le destinataire doit seulement écouter et dire « merci », un commentaire négatif lui coûterait 25¢ qui irait au comité du mieux-être.**

GESTION DU SOCIAL, ÉMOTIONS, SPIRITUEL, CORPS, MENTAL

Idées et thèmes pour une Foire de santé et du mieux-être ou pour des conférences - (ou de développement personnel ou pour une journée mieux-être)

On pourrait inviter des personnes spécialisées dans certains domaines pour faire une présentation ou pour monter un stand à la Foire du mieux-être. Voici quelques idées :

- **Vérification de la pression artérielle**
- **La Société canadienne du cancer**
- **Diabète (inviter une infirmière)**
- **Canot/Kayak (instructions et sécurité)**
- **Planification financière**
- **Test de santé physique**
- **Le jardinage (idées, conception, compostage, aménagement)**
- **Instructeur de golf**
- **Infirmière en santé**
- **Fondation des maladies du cœur**
- **Massages, réflexologie, reiki, acuponcture (traitement/information disponible)**
- **Homéopathie**
- **Naturopathie**
- **La ménopause et le vieillissement**
- **Élimination des allergies (N.A.E.T.)**
- **Équilibrer sa vie à la maison et au travail**
- **Nutritionniste (donner des choix d'aliments bénéfiques pour la santé)**
- **Tests d'ostéoporose**
- **Expériences de plein air (aventures)**
- **Techniques de relaxation (respiration générale)**
- **Soins de personnes âgées**
- **Programmes pour arrêter de fumer**
- **Réduction du stress**
- **Instructeur de taichi**
- **Programme de conditionnement physique – pour débutants (sécurité)**
- **Comité de mieux-être – groupes de discussions**
- **Instructeur de yogaAutres....**

GESTION DU SOCIAL, SPIRITUEL, ÉMOTIONS, MENTAL, CORPS

Développement de l'esprit d'équipe

Idées pour le développement du personnel

- **Aller à un parc national avec le personnel pour faire des excursions, jouer au golf, rester dans les chalets, etc.**
- **Faire des excursions et du camping au Mont Carleton, au parc Kouchibouguac, au parc Fundy ou à d'autres endroits agréables dans la nature.**
- **Aller à un endroit, comme l'Institut de Memramcook, pour une réunion et aussi pour profiter du spa (massage, pédicure, manucure et traitement facial.**
- **Faire de l'équitation, des excursions en bateau, en vélo, etc.**
- **Pour d'autres idées, veuillez consulter Informations touristiques Nouveau-Brunswick pour des extravacances du jour au 1-800-561-0123.**

Pour gérer de façon positive le climat au travail

- **Des surprises dans les boîtes aux lettres comme des crayons ou des stylos très chics, des chocolats, une carte avec une pensée positive ou une carte de remerciements pour reconnaître les efforts supplémentaires que font les enseignants ou les autres membres du personnel au travail.**
- **Concours de photos : tout le monde apporte une photo de son animal domestique ou une photo de bébé et on devine à qui appartient la photo.**

- **Produire un Bulletin de mieux-être tous les quatre mois, contenant des articles, des conseils, une rubrique « Saviez-vous que... », un coin de reconnaissance et pour souligner le positif.**
- **Paquet de mieux-être en septembre – crayons, stylos, trombones, bonbons, une nouvelle tasse, etc.**
- **Donner une fleur à chacun des membres du personnel ou donner un bouquet de fleurs que la personne gardera un certain temps et avant de le donner à quelqu'un d'autre, et ainsi de suite.**

GESTION DU SOCIAL, MENTAL

Passe-temps

- **Groupe d'échange d'idées**
- **Échange de livres, de vidéos, de vêtements, d'équipement de sports.**
- **Monter un club d'artisanat pour se réunir et travailler sur des projets comme des couvertures piquées ou fabriquer quelque chose individuellement ou en groupe.**
- **Club de livre ou de cinéma.**
- **Soirées de chandelles, de Tupperware, de magasinage de vêtements.**

Thérapies complémentaires

- **Inviter un conférencier pour démontrer au personnel les bénéfices d'un massage, du yoga, de la méditation ou toute autre approche thérapeutique.**
- **Embaucher un massothérapeute ou un réflexologue pour donner des traitements au personnel de l'école.**
- **La compagnie d'Assurances Johnson couvre à 80%, jusqu'à un maximum de 500 \$, les traitements suivants (reçus à l'appui) :**
 - **acuponcture**
 - **naturopathie**
 - **réflexologie**
 - **massothérapie**
 - **chiropractie**
 - **podologie**
 - **ostéopathie**

Le praticien doit être licencié, certifié ou enregistré.

GESTION DU SOCIAL, ÉMOTIONS, SPIRITUEL, MENTAL

Idées de mieux-être pour les administrateurs

- 1. Coller des chèques-cadeaux ou des bons pour des congés sous trois chaises lors d'une réunion du personnel (par exemple, des billets de cinéma, des billets pour le théâtre, pour un restaurant bon marché, des manucures, des pédicures, un lave-auto, un changement d'huile, des billets de loterie, une partie de golf, des chèques cadeaux à une boutique de livres pour enseignants).**
- 2. Commander de la pizza ou un sous-marin géant, une fois par semestre, pour un dîner avec tous les enseignants. Se renseigner auprès d'entreprises locales pour obtenir des prix spéciaux.**
- 3. Congés compensatoires : lorsqu'un membre du personnel met de l'effort et du temps supplémentaire, lui donner une permission exceptionnelle de partir plus tôt.**
- 4. Des blocs-notes personnalisés.**
- 5. Encourager et appuyer le personnel à établir et présenter des programmes de qualité de vie lors de conférences et/ou réunions de conseil locales et provinciales.**
- 6. Encourager et appuyer les enseignant(e)s à s'impliquer auprès d'organisations professionnelles ou de comités.**
- 7. Notes d'appréciation : utiliser des cartes de souhaits vides ou des cartes pour fleurs. S'assurer que tout le monde en reçoit une.**
- 8. Des notes positives pour soutenir, remercier et encourager.**
- 9. Envoyer des mémos au directeur pour l'aviser des efforts et des réalisations d'un membre du personnel.**
- 10. Reconnaître les efforts individuels ou en équipe lors de réunions du personnel ou des parents.**

Idées de mieux-être pour les administrateurs (suite...)

- 11. Réserver un mur pour le personnel afin d'afficher des photos de réalisations et d'activités internes, ainsi que des articles ou des photos de journaux démontrant la participation des enseignant(e)s auprès de la communauté.**
- 12. Prendre le temps d'écouter les membres du personnel.**
- 13. Organiser un long dîner, à l'extérieur de l'édifice, pour les membres ou les chefs d'équipe afin de discuter.**
- 14. Apporter des beignets ou des bagels le matin suivant une réunion entre les parents et les enseignants, une conférence ou un autre événement qui s'est déroulé en soirée à l'école.**
- 15. Informer une revue d'enseignant, comme le bulletin "Nouvelles" de l'AEFNB ou un journal local des réalisations d'un membre du personnel.**
- 16. Encourager les élèves, les parents et la communauté à reconnaître la qualité des efforts de certains enseignants.**
- 17. De simples félicitations verbales.**
- 18. Cette année, n'oubliez de reconnaître les nouveaux enseignants de votre école. Pour eux, chaque jour est nouveau lors de la première année et c'est un territoire inexploré. Votre appui pour reconnaître leurs efforts sera bien apprécié et les encouragera ou confirmera leur choix professionnel et les aidera à s'intégrer.**

Idées de mieux-être pour les administrateurs (suite...)

- 19. Planifier une fête pour une année réussie. Une telle célébration peut offrir un élément de conclusion psychologique et un sentiment de satisfaction parmi les enseignantes et les enseignants et le personnel de soutien. On peut organiser un déjeuner le samedi matin, un souper au restaurant à la dernière journée d'école ou une soirée piscine à la fin de la semaine. Une fête va accroître davantage l'intimité et la vivacité qui se sont développées parmi le personnel, qui a travaillé vers un but commun pendant plusieurs mois. Assurez-vous de parler avec chacun des membres du personnel, en privé ou devant le groupe, en mettant en valeur les qualités spécifiques à l'individu et sa contribution au succès scolaire des élèves et de l'école.**

- 20. À la fin de la première journée d'école, donner un petit cadeau, comme un bloc-notes ou une tasse (le placer sur le pupitre de l'enseignant) afin de lui montrer votre appréciation dans ses efforts de préparation de sa classe.**

- 21. Lors des bulletins scolaires, envoyez un "bulletin scolaire" de renforcement positif à chacun des membres du personnel pour avoir fait un excellent travail. Écrire sur le bulletin, un ou deux sujets qui correspondent aux habiletés spéciales de cet enseignant. Marquer toutes les notes A+. La confiance que vous avez envers eux accroîtra leur enthousiasme.**

- 22. Toutes les deux ou quatre semaines, demandez aux enseignantes et enseignants d'écrire quelque chose au sujet d'un de leurs collègues ou de leurs propres expériences vécues en enseignement et qui ont une signification spéciale. (Option : demander aux élèves d'écrire quelque chose sur leur enseignant)**

Idées de mieux-être pour les administrateurs (suite...)

- 23. À la journée de l'événement spécial, marchez dans l'école avec une écritoire à pince et prendre note de l'exposé d'un élève, un tableau d'affichage, une classe ou un bureau en ordre, même les planchers propres et brillants du corridor principal, ensuite écrivez une note qui traite de l'image positive que l'école présente au public et la livrer à chacun des membres du personnel. Après avoir travaillé très dur pour préparer cet événement, les membres du personnel sauront que leurs efforts et leur temps supplémentaire envers cet événement sont appréciés.**
- 24. À la première journée d'école, laissez une pomme sur le pupitre de chaque enseignant avec une note d'encouragement.**
- 25. Lors de la première semaine d'école, informer votre personnel que vous êtes consciente et conscient des efforts entrepris pour le bon déroulement du début des classes. Un bon geste serait de les inviter pour un punch et des biscuits dans la salle du personnel.**
- 26. Organiser un atelier pour les enseignants de votre école qui traiterait de techniques d'enseignement, thèmes, programmes scolaires, etc. Les frais de cotisations ne devraient pas être élevés (50 \$) et utiliser l'argent amassé pour les activités de mieux-être du personnel.**
- 27. Placer un tableau à effacement sec sur chevalet à l'entrée de l'école pour accueillir les visiteurs et annoncer les événements organisés par les enseignantes et enseignants.**
- 28. Des photos affichées dans l'école soulignent l'importance du travail accompli dans la classe de l'enseignant.**

GESTION DU SOCIAL, CORPS, ÉMOTIONS, SPIRITUEL, MENTAL

Suggestions de sites Web pour trouver des pensées, de l'humour et des cartes de souhaits

Sympatico – cartes de souhaits, cartes de pensées et invitations

<http://www.sympatico.ca> (cliquez sur cartes virtuelles)

Souhaits virtuels

- **Anniversaires**
- **Souhaits divers**
- **Amour et amitié**
- **Autres cartes virtuelles**

Invitations

- Invitations à un anniversaire d'enfant**
- Invitations après le travail**
- Invitations pour une fête (soirée)**
- Autres invitations**

Citations pour toutes occasions

<http://www.citationsdumonde.com>

- **Identifier une citation**
- **Ressources Internet**
- **Citations littéraires**
- **Citations par auteur**
- **Citations par sujet**
- **Citations au hasard**
- **Bibliothèque de référence**
- **Citations pour occasions spéciales**

GESTION DU MENTAL

Exemples de pensées du jour

Messages brefs

- **Je choisis de passer une bonne journée.**
- **Le monde avance. Avancez avec le monde.**
- **Essayez toujours d'être plus gentil qu'il est nécessaire de l'être.**
- **Si vous ne souriez pas, vous êtes comme une personne avec un million de dollars en banque, mais sans carnet de chèques.**
- **On crée nos propres sentiments par les pensées qu'on choisit. Nous avons l'habileté de faire différents choix et créer différentes expériences.**
- **De grandes opportunités pour aider les autres sont rares, mais les plus petites opportunités nous entourent chaque jour.**
- **Votre futur dépend de plusieurs choses, mais il dépend plus particulièrement de vous.**
- **Des mots gentils peuvent être brefs et faciles à dire, mais leurs répercussions sont à l'infini.**
- **Aucun geste de gentillesse, petit qu'il soit, ne peut être perdu.**
- **S'aimer soi-même nous donne l'énergie nécessaire pour résoudre tout problème plus rapidement.**
- **La seule chose qu'on peut toujours contrôler est notre pensée. Ta pensée actuelle, celle que tu penses en ce moment même, est véritablement sous ton contrôle.**

GESTION DU MENTAL

Exemples de pensées du jour

Messages brefs

- **Ne laissez pas ce qui s'est passé hier gâcher votre journée d'aujourd'hui.**
- **Le temps que tu te permets de gaspiller avec plaisir n'est en réalité pas gaspillé.**
- **Prenez soin de vous. Une bonne santé est la source de richesse de chacun.**
- **Une manière de vivre heureux pour toujours est de ne pas toujours trop poursuivre.**
- **Le bonheur est le sentiment que vous éprouvez lorsque vous voulez toujours maintenir ce sentiment.**
- **Faites de chaque matin la porte d'entrée d'une journée meilleure que la précédente.**
- **La coopération est de faire quelque chose avec un sourire même si cela ne me plaît pas.**
- **Les choses vont mieux pour les personnes qui font le mieux de ce qu'il leur arrive.**
- **Rappelez-vous qu'il y a une chose qui est mieux que gagner sa vie – c'est de se faire une vie.**
- **Je ne sais pas ce que le futur me réserve, mais je sais qui garde le futur.**
- **Il n'y a rien qui a plus de valeur que cette journée.**

- **Une chose intéressante à propos de la vie est que si tu refuses de n'accepter rien que le meilleur – très souvent, tu recevras le meilleur.**

Exemples de pensées du jour

Instructions pour vivre sa vie...

- **Passez du temps seul.**
- **Acceptez le changement à bras ouverts, mais ne perdez pas de vue vos valeurs.**
- **Rappelez-vous que le silence est parfois la meilleure réponse.**
- **Lisez plus de livres.**
- **Une atmosphère d'amour dans votre foyer est le fondement de votre vie. Vous devez faire votre possible pour que votre foyer demeure un lieu tranquille et harmonieux.**
- **Lorsque vous êtes en désaccord avec les personnes que vous aimez, occupez-vous seulement de la situation actuelle. Ne parlez pas de choses du passé.**
- **N'écoutez pas seulement ce que la personne vous dit, mais pourquoi elle vous le dit.**
- **Partagez vos connaissances. C'est une manière de demeurer immortel.**
- **Respectez la terre !**
- **Priez ou méditez. Cela vous donnera une puissance à l'infini.**
- **Ne pas interrompre lorsque quelqu'un vous donne des compliments.**
- **Concentrez-vous sur vos affaires et pas sur celles des autres.**
- **Une fois par an, allez à un endroit où vous n'êtes jamais allé.**
- **Rappelez-vous que lorsque vous ne recevez pas ce que vous voulez, cela peut parfois être en soi-même un cadeau extraordinaire.**

- **Évaluez votre succès avec les sacrifices que vous avez faits pour l'avoir.**
- **Sachez que votre caractère est votre destin.**
- **Abordez l'amour et la cuisine avec une passion sans mesure.**
- **Donnez aux gens plus que ce qu'ils attendent de vous et faites-le avec enthousiasme.**
- **Apprenez votre poème préféré par cœur.**
- **Lorsque vous dites « je t'aime », soyez sincère.**
- **Lorsque vous dites « je m'excuse », regardez la personne dans les yeux.**
- **Croyez en l'amour à la première rencontre.**
- **Ne riez pas des rêves des autres. Les personnes qui n'ont pas de rêves, n'ont pas beaucoup.**
- **Aimez profondément et passionnément. Vous courez la chance d'être blessé, mais il demeure que c'est la seule manière de vivre sa vie pleinement.**
- **Lorsque vous êtes en désaccord, soyez raisonnable. On ne blesse pas l'autre avec des mots injurieux.**
- **On ne juge pas les autres par leur famille ou la vie dont ils ont hérité.**
- **Apprenez-vous à parler lentement, mais à penser rapidement.**
- **Lorsqu'on vous pose une question à laquelle vous ne voulez pas répondre, souriez et demandez : pourquoi voulez-vous le savoir?**
- **Il faut savoir que le grand amour et les grands accomplissements renferment de grands risques.**

- **Lorsque vous perdez, ne perdez pas la leçon.**
- **Il faut suivre les trois « R » : le Respect pour soi-même, le Respect pour les autres et prendre la Responsabilité de ses actions.**
- **Ne laissez pas une petite dispute blesser une grande amitié.**
- **Lorsque vous réalisez que vous avez fait une erreur, corrigez-la immédiatement.**
- **Souriez lorsque vous parlez au téléphone. L'interlocuteur va percevoir votre sourire dans votre voix.**

Nouveau  Brunswick
Éducation

NEW BRUNSWICK
TEACHERS' FEDERATION



FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



AEFNB

Qualité de vie



Santé
et
Bien-être