

*Défi ACTION:*

*Choisir une  
santé globale*

Cahier d'accompagnement  
pour améliorer ses  
habiletés et ses  
stratégies de  
gestion de stress



# Défi ACTION: Choisir une santé globale

## Partie 1 – Je me renseigne

1.1	Pourquoi un <i>Défi ACTION : Choisir une santé globale</i> .....	2
1.2	Le <i>Défi ACTION : Choisir une santé globale</i> , c'est.....	3
1.3	Pourquoi une santé globale? .....	3
1.4	Le stress, c'est quoi? .....	4
1.5	Suggestions pour réussir votre <i>Défi ACTION : Choisir une santé globale</i> .....	4

## Partie 2 – J'explore

2.1	Les cinq grands BESOINS de la personne pour assurer UNE SANTÉ GLOBALE.....	5
2.2	Plan de travail pour réussir mon <i>Défi ACTION : Choisir une santé globale</i> .....	6
2.3	Questionnaire de mon profil.....	7
2.4	Profil de ma santé globale .....	8
2.5	Comment amorcer le changement et le maîtriser .....	9
2.6	Explorez vos aptitudes au changement.....	10

## Partie 3 – Je choisis et j'agis

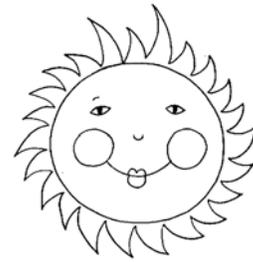
3.1	Choisir son nouveau comportement .....	11
3.2	<i>Défi ACTION : Choisir une santé globale</i> - Des thèmes, des pensées, des trucs .....	12
3.3	Références .....	23



Les Services de mieux-être et de counseling auprès  
du personnel enseignant

Information : 1-888-876-6244

# Partie 1 – Je me renseigne



## 1.1 Pourquoi un *Défi ACTION : Choisir une santé globale*

Le ***Défi ACTION : Choisir une santé globale*** est une initiative des Services de mieux-être et de counseling et de ses partenaires (MENB, FENB, AEFNB) inspirée du programme des Services *Bouffer 5 / Bouger 30* lancé durant l'année scolaire 2005-2006. Cette initiative est en réponse à un sondage sur la santé et mieux-être effectué auprès du personnel enseignant francophone du Nouveau-Brunswick de quelques années déjà. Ce sondage nous a révélé qu'un faible pourcentage des écoles adresse les besoins des émotions et de l'esprit dans leurs activités auprès du personnel enseignant. Le ***Défi ACTION : Choisir une santé globale*** vise à être proactif dans le maintien ou l'amélioration de la santé et du mieux-être du personnel scolaire.

Chaque année, un haut pourcentage de Canadiennes et de Canadiens vit des moments de dépression, d'angoisse ou encore d'épuisement. Les études se multiplient pour dire que ces symptômes peuvent être gérés ou même prévenus par une saine gestion de son stress, mais il faut que ça se fasse au quotidien. Étirer l'élastique est l'expérience de vivre du stress; la gestion de celui-ci est de relâcher cet élastique. Est-ce que c'est facile pour vous de relâcher l'élastique?

C'est pour aider les enseignantes et les enseignants à s'approprier de ce pouvoir que le ***Défi ACTION : Choisir une santé globale*** est lancé par les Services de mieux-être et de counseling. De plus, un inventaire provincial distribué il y a quelques années nous démontre que seulement 25 % des écoles francophones au Nouveau-Brunswick s'occupait de la promotion de la gestion du stress auprès de son personnel. L'inventaire nous a aussi révélé que seulement 36 % du personnel enseignant s'occupait concrètement de ses besoins émotionnels et mentaux (gestion de conflits, affirmation de soi, etc). **Le Défi est une invitation à tout le personnel enseignant à passer à l'action en posant des gestes concrets.** Le personnel enseignant se bâtit une santé, un mieux-être, parce qu'il le mérite bien! Celui-ci donne beaucoup en exerçant sa profession, et ce défi mieux-être est une invitation de s'occuper de son mieux-être ainsi que de s'assurer une bonne qualité de vie.

Pendant la prochaine année, les Services de counseling, par l'entremise du ***Défi ACTION : Choisir une santé globale***, vous invitent à revoir et à modifier certaines de vos habiletés en gestion de stress. En participant à cet événement qui se déroule à l'échelle de la province du Nouveau-Brunswick auprès du personnel enseignant francophone, vous profitez d'une occasion unique de prendre votre mieux-être en main et d'en récolter ses bénéfices.

S'inscrire au ***Défi ACTION : Choisir une santé globale***, c'est s'engager à mettre en pratique ses habiletés en gestion du stress quotidiennement d'une façon concrète durant la prochaine année scolaire. Pour vous accompagner dans ce processus, nous vous invitons de suivre, étape par étape, ce guide d'accompagnement. Pour réussir votre ***Défi ACTION : Choisir une santé globale***, une première étape sera de compléter le questionnaire qui se trouve à la page 7, ce qui vous donnera le profil de vos habiletés et défis en matière de gestion du stress. Ce profil sera alors votre carte routière pour accomplir un changement concret et durable par l'entremise des fiches d'analyse et de changement qui se trouvent dans ce document. Une des dernières étapes sera de s'engager pendant au moins 21 jours à changer une petite chose qui aura certainement un grand impact sur votre vie.

## 1.2 Le Défi ACTION : Choisir une santé globale, c'est...

... donner aux enseignantes et aux enseignants l'occasion de prendre des pas de l'avant pour s'occuper de soi-même, de son mieux-être, autant qu'on le fait pour sa voiture, sa maison et son jardin! Pour les éducatrices et les éducateurs qui sont parents, c'est un excellent exemple à donner à leurs enfants et probablement l'un des meilleurs héritages à leur laisser.

... la chance de faire une mise au point de ses habiletés et défis dans la gestion du stress afin de changer des choses pour ajouter des années à sa vie et surtout de la vie aux années! On en retire des bienfaits à court terme et à long terme, aussi bien en réduisant ses risques d'éprouver des malaises ou des maladies qu'en augmentant son bien-être et sa qualité de vie (plus d'énergie, meilleur sommeil, saine gestion du stress au quotidien...). On pourrait même voir la participation au Défi mieux-être comme un investissement à sa santé avec un rendement garanti!

... des actions non pas pour « se stresser », mais plutôt pour « se dé-stresser ». Les études prouvent qu'une moyenne de 21 jours est nécessaire pour amorcer un changement durable de comportement. Un **Défi ACTION : Choisir une santé globale** est une invitation à s'arrêter et réfléchir à ses habitudes de vie, à se donner quelques objectifs réalistes afin de passer à l'action, d'améliorer sa situation, de changer son attitude et de faire des choix intelligents face aux exigences externes. On ne cherche pas la note parfaite. C'est une question d'équilibre... et de plaisir!

## 1.3 Pourquoi une santé globale?



En consultant les recherches, nous avons quelques découvertes à vous partager :

- ❖ Saviez-vous que les recherches indiquent qu'une santé et un mieux-être peuvent être en souffrance si l'un des besoins humains (physique, émotionnel, mental, relationnel ou le sens profond d'une personne) est en souffrance?
- ❖ La dépression, sur un point de vue psychologique, est associée à des pensées mal gérées ou un physique inactif.
- ❖ L'anxiété est associée à des peurs non contrôlées, de croyances profondes de ne pas être capable.

Tout comme le corps, l'intellect, les émotions et l'âme sont inséparables et ont tous des rôles essentiels à jouer pour nous maintenir en santé. Un excès de « détresse » touchant une ou plusieurs de ces dimensions de l'être humain entraîne un déséquilibre. Un maintien d'équilibre résulte en un sentiment d'harmonie et en une meilleure productivité conduisant au mieux-être et à une bonne qualité de vie.

## 1.4 Le stress, c'est quoi?

À chaque jour, vous êtes confrontés et avez à réagir à des personnes, des lieux et des choses. L'adaptation à chacune de ces situations a un impact sur votre corps; c'est ce qu'on appelle le stress. Les gens pensent souvent que le stress est une chose à éviter ou que c'est une chose négative. En effet, un stress excessif peut entraîner des problèmes de santé et nuire à votre rendement. Jusqu'à 90 % de toutes les visites chez le médecin peuvent être attribuables à des facteurs de stress. Les deux tiers de toutes les maladies et décès survenus avant l'âge de 65 ans en Amérique du Nord pourraient être prévenus par une amélioration du style de vie et par une bonne gestion du stress.

Toutefois, le stress fait partie de la vie et il peut être vécu comme quelque chose de très positif et représenter une source d'énergie vitale. Des recherches sur le stress ont démontré qu'une certaine dose de stress est indispensable pour conserver sa vitalité, sa créativité et ajouter un peu de piquant à la vie. L'excitation et le défi inhérents au stress sont des stimulants à notre croissance en tant qu'individus.

Il est important de réaliser que le stress n'affecte pas chaque personne de la même façon. Tout ce que vous rencontrez dans votre vie à tous les jours a un impact sur vous, positif ou négatif, tout dépendant de votre façon de réagir à la situation selon que vous le percevez comme un défi ou comme une source de détresse. La perception est une chose très personnelle. Votre vision du monde, vos opinions, jugements et croyances influenceront grandement vos choix dans une situation particulière. Votre façon de répondre, basée sur votre perception de ce qui arrive, facilitera ou entravera vos efforts pour surmonter la situation. (StressMap™, p.1)

## 1.5 Suggestions pour réussir votre Défi ACTION : Choisir une santé globale

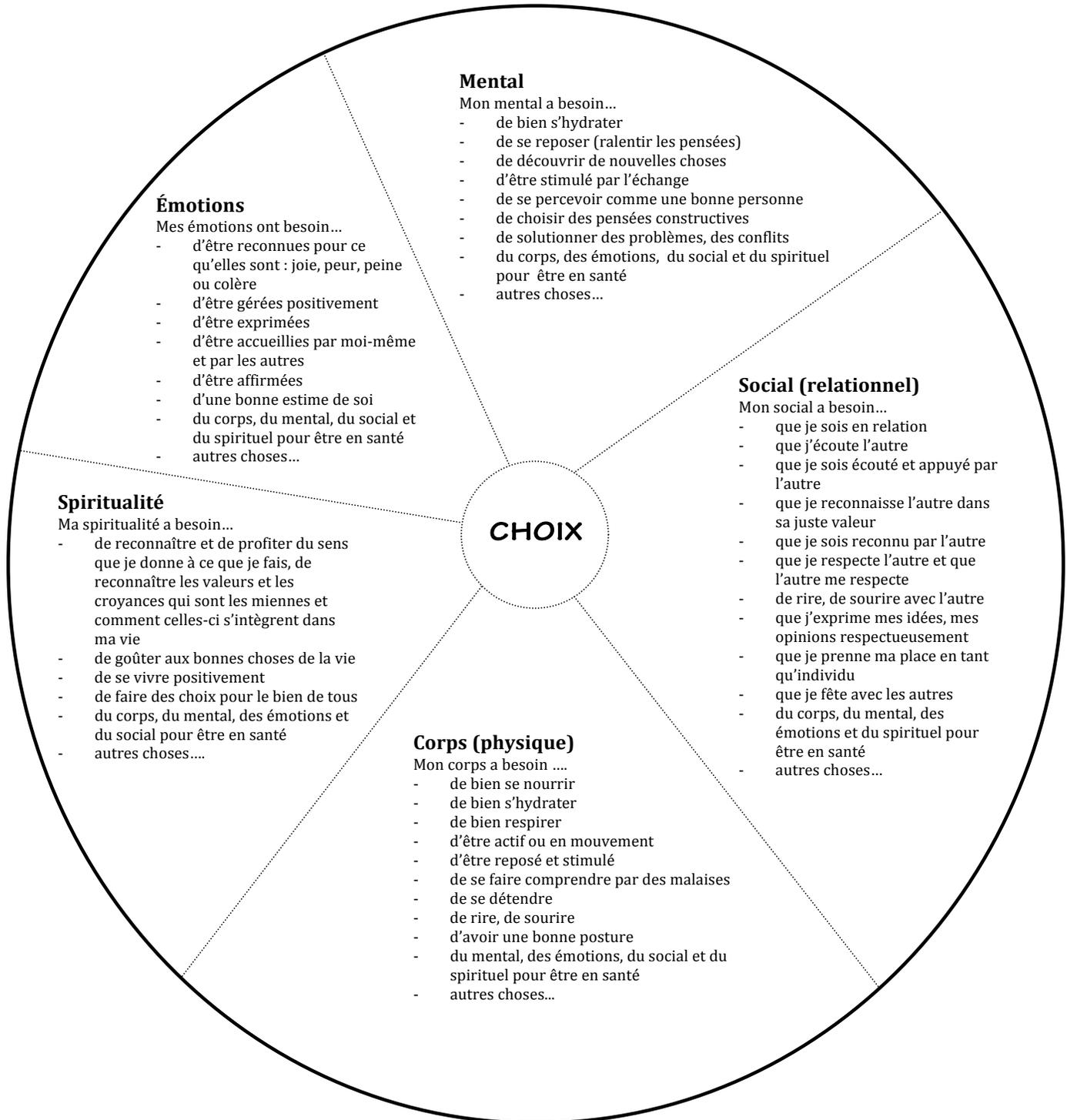
Vous pouvez améliorer votre performance en matière de gestion de stress, ainsi que votre santé globale par ce qui suit :

1. Devenir conscient de votre perception et de vos réactions face aux situations stressantes
2. Faire tout ajustement nécessaire au niveau de votre perception et de vos sources de stress actuelles
3. Remplir le questionnaire à la page 7 et le profil à la page suivante
4. Vous réserver au début de chaque mois du temps pour réfléchir au thème suggéré
5. Choisir une action et la pratiquer quotidiennement pour le mois
6. Choisir d'avoir du plaisir à faire votre défi
7. Prendre quelques minutes pour ressentir les bienfaits de vos actions
8. Tenir un journal quotidien de votre cheminement de santé globale

**Bon succès dans l'accomplissement de votre  
Défi ACTION : Choisir une santé globale**

## Partie 2 – J’explore

### 2.1 Les cinq grands BESOINS de la personne pour assurer UNE SANTÉ GLOBALE



## 2.2 Plan de travail pour réussir mon Défi ACTION : Choisir une santé globale

Les pages suivantes vous permettront d'explorer votre situation de stress actuelle. Cette exploration vous permettra d'amorcer un processus de changement nécessaire afin de réussir votre Défi ACTION. **Bonne réussite!**

Pour jouer un peu...



Réflexion :

- Où vous situez-vous dans l'image ci-haut?
- Quels sont les caractéristiques qui déterminent cette place dans l'image?
- Est-ce que vous êtes satisfaits d'être à cette place?
- Si non, où aimeriez-vous être?

## 2.3 Questionnaire de mon profil

Selon un barème de 0 (pauvre) à 10 (excellent), indiquez où vous vous situez dans les situations suivantes :

### *Émotionnel*

- 1- Je maîtrise bien mes émotions ..... \_\_\_\_\_
  - 2- J'ai quelqu'un avec qui partager mes secrets ..... \_\_\_\_\_
  - 3- Je trouve que je peux être ouvert à beaucoup de gens ..... \_\_\_\_\_
  - 4- Je peux facilement pardonner les gens qui me font du tort ..... \_\_\_\_\_
  - 5- Je suis rarement déprimé ..... \_\_\_\_\_
- Divisez votre total par 5 ..... \_\_\_\_\_

### *Physique*

- 1- Je fais de l'activité physique régulièrement ..... \_\_\_\_\_
  - 2- Mon poids est raisonnable pour ma hauteur et mon âge ..... \_\_\_\_\_
  - 3- Je ne fume pas (soustrait 1 pt pour chaque 2 cigarettes/jour) ..... \_\_\_\_\_
  - 4- Mon corps est libre de substances abusives ..... \_\_\_\_\_
  - 5- Je prends des médicaments pour une meilleure santé physique ..... \_\_\_\_\_
- Divisez votre total par 5 ..... \_\_\_\_\_

### *Mental*

- 1- Je lis une bonne variété de livres et magazines ..... \_\_\_\_\_
  - 2- J'ai une bonne mémoire et concentration ..... \_\_\_\_\_
  - 3- Je peux penser à une réponse rapide lorsque j'en ai le besoin ..... \_\_\_\_\_
  - 4- Je suis satisfait de mon niveau d'éducation ..... \_\_\_\_\_
  - 5- Je suis capable de bien m'exprimer ..... \_\_\_\_\_
- Divisez votre total par 5 ..... \_\_\_\_\_

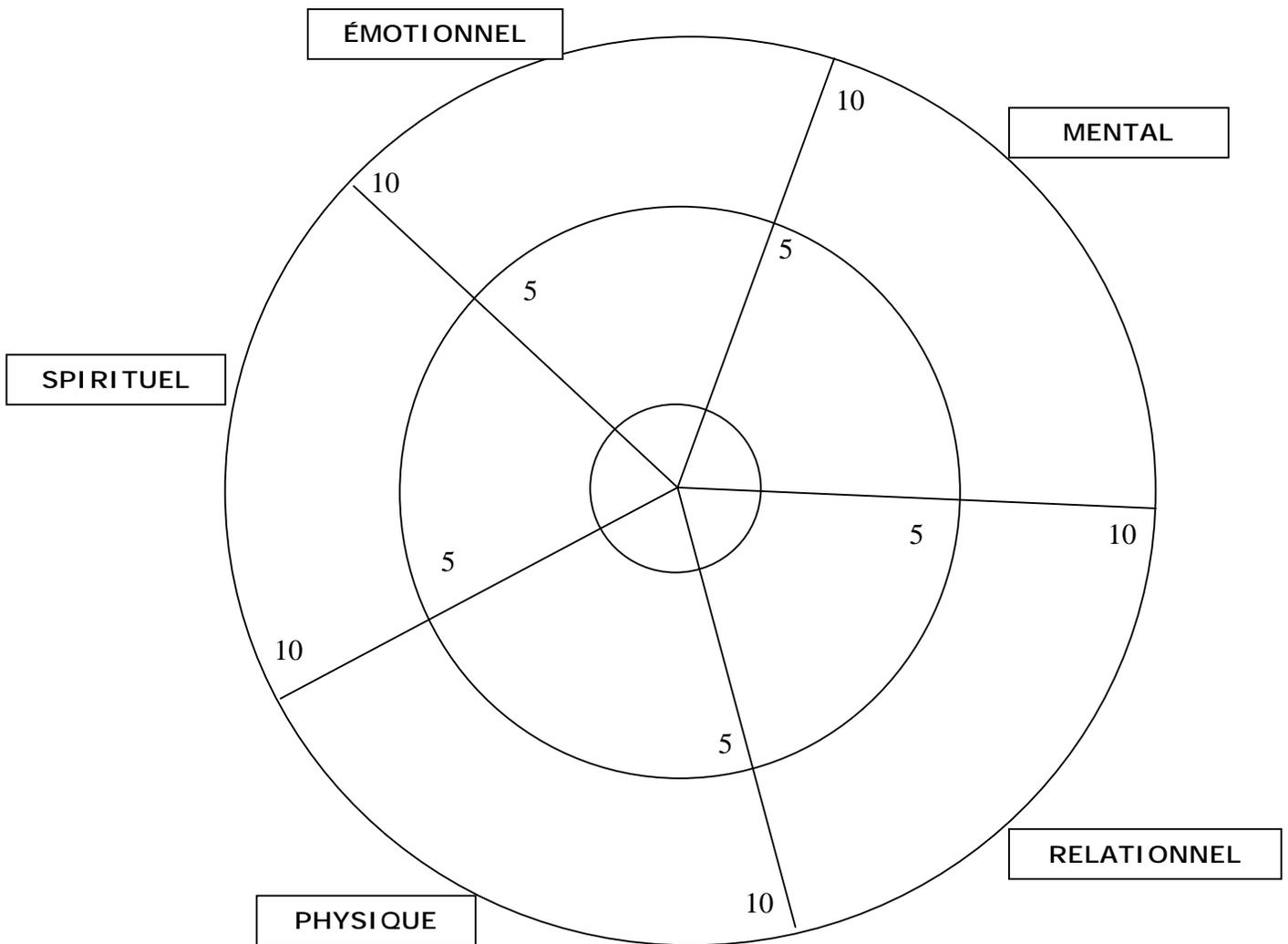
### *Spirituel*

- 1- J'étudie ou pratique une forme de spiritualité ..... \_\_\_\_\_
  - 2- Je rencontre d'autres gens qui partagent mon côté spirituel ..... \_\_\_\_\_
  - 3- J'ai une philosophie de la vie qui m'influence beaucoup ..... \_\_\_\_\_
  - 4- Je crois dans le bon des gens et dans le monde ..... \_\_\_\_\_
  - 5- Je prends régulièrement du temps pour méditer ou être seul ..... \_\_\_\_\_
- Divisez votre total par 5 ..... \_\_\_\_\_

### *Relationnel*

- 1- J'établis facilement des liens avec les gens autour de moi ..... \_\_\_\_\_
  - 2- J'accepte aisément la différence entre les gens ..... \_\_\_\_\_
  - 3- J'inclus du temps pour mes proches dans mon horaire ..... \_\_\_\_\_
  - 4- J'entretiens des liens d'amitié ..... \_\_\_\_\_
  - 5- J'ai quelques ami(e)s sur qui je peux compter ..... \_\_\_\_\_
- Diviser votre total par 5 ..... \_\_\_\_\_

## 2.4 Profil de ma santé globale

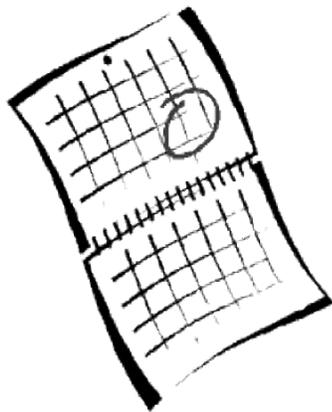


Pour chacun des rayons, coloriez les totaux que vous avez obtenus aux sections du questionnaire.

Exemple : Si vous avez obtenu 8 comme moyenne pour le rayon émotionnel, coloriez du centre vers l'extérieur et arrêter à mi-chemin entre 5 et 10.

En regardant votre roue de santé globale complétée, quels sont les rayons qui ont besoin d'attention? Comme la santé, une roue qui n'est pas parfaitement ronde autour va boiter en roulant. Quel rayon a alors besoin de votre attention?

## 2.5 Comment amorcer le changement et le maîtriser



### La règle de 21 jours

De nombreuses recherches démontrent que, pour que des comportements ou des actions deviennent automatiques et routinières, il faut qu'elles soient effectuées quotidiennement durant au moins 21 jours consécutifs.

L'objectif le plus important de cette partie du document est de fournir un moyen efficace pour effectuer un changement à chaque fois que vous l'utiliserez. Ce modèle d'auto-changement s'avère un outil puissant pour créer une santé optimale, une ténacité saine en plus de relever le Défi mieux-être avec succès. Maîtrisez votre stress et atteignez vos buts en 21 jours seulement.

### ***Informations personnelles***

Votre nom :

---

La date où vous avez complété la roue Santé globale :

---

La date où vous avez commencé cette partie du document :

---

En commençant ce cahier de travail, je suis \_\_\_\_\_ % certain(e) que je veux effectuer des changements dans ma vie. (Ajouter un pourcentage sur le tiret)

Je crois que ma capacité d'effectuer des changements est (encerclez votre réponse) :

très bonne

bonne

moyenne

pas très bonne

## 2.6 Explorez vos aptitudes au changement

Pensez aux 12 derniers mois et écrivez un changement que vous effectuez et dont vous êtes fier :

---

Évaluez comment ce changement était difficile :

très difficile

moyennement difficile

un peu difficile

pas très difficile

Si vous n'avez pas effectué de changement durant la dernière année, pensez au dernier changement que vous avez effectué et dont vous êtes fier et écrivez-le :

---

Quand avez-vous effectué ce changement?

---

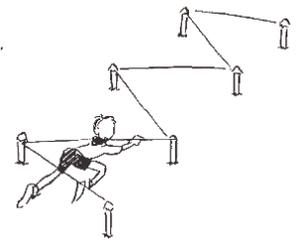
Évaluez comment ce changement était difficile à ce moment-là :

très difficile

moyennement difficile

un peu difficile

pas très difficile



Avez-vous rencontré des obstacles qui auraient pu rendre le changement difficile?

---

Si oui, lesquels?

---

## Partie 3 – Je choisis et j'agis



### 3.1 Choisir son nouveau comportement

Vous pouvez choisir deux avenues pour continuer :

- A. Vous pouvez opter de regarder les besoins qui vous concernent, soient les thèmes de la santé physique, émotionnelle, mentale, spirituelle ou relationnelle.
- B. Vous pouvez faire l'exploration des thèmes mensuellement, c'est-à-dire lire un mois et choisir un défi pour le mois. Exemple : mois de septembre, thème santé physique. Se donner comme défi pour le mois de boire 6 verres d'eau par jour.

Pour vous aider à choisir un comportement à changer....

- 1- Décrivez le comportement ou la situation que vous souhaitez changer.

---

- 2- Comment réagissez-vous actuellement? Qu'est-ce que vous pensez et ressentez face à cette situation ?

---

- 3- Comment aimeriez-vous réagir? Que voudriez-vous changer dans votre façon de penser, de ressentir ou de faire dans cette situation? Quel est votre but?

---

- 4- Énumérez toutes les actions et les idées possibles pour atteindre vos buts. Pensez à des solutions de rechange, à des séances de remue-méninges.

---

---

---

- 5- Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'atteindre vos buts ? (Monologues négatifs, manque de temps, etc.)

---

- 6- Comment pourriez-vous contrer les obstacles énumérés au numéro 5 ?

---

# Bonne découverte!

### 3.2 Défi ACTION : Choisir une santé globale

#### Des thèmes, des pensées, des trucs...

Nous, les Services de mieux-être et de counseling, unissons nos efforts à ceux des représentants en mieux-être d'école en vous apportant des trucs, des conseils et des réflexions sur des thèmes de la santé et du mieux-être global. Les Services de mieux-être et de counseling ont comme mission de faire la promotion de la santé et du mieux-être sous ses diverses formes, soient physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et sociale.

Vous trouverez alors dans ce recueil un des cinq aspects de la personne exposé et qui contribue à l'équilibre de la personne de l'enseignante ou de l'enseignant. La question de la qualité de vie commence par l'engagement face à soi-même. La démarche que l'on vous propose dans ce cahier d'accompagnement vous aidera à concrétiser ou réaffirmer cet engagement à vivre plus sainement.

Le slogan pour inciter cet engagement est « Choisir une santé globale ». D'après nous, c'est la réponse à la question suivante que nous voulons répondre : *Pourquoi s'occuper de ma personne, de ma santé, de mon mieux-être?* Dans votre carrière d'éducatrice, d'éducateur, vous vous donnez. Les conseils ici exposés sont là pour apprendre à s'en donner aussi. Bonne découverte ou continuité.





Septembre

## Défi ACTION : Choisir une santé PHYSIQUE

La vie est dans la respiration. Celui qui respire à moitié, vie à moitié.  
*proverbe (traduction libre)*

**Besoins :**

**Mon corps (physique) a besoin...**

- de bouger
- de bien se nourrir
- de bien s'hydrater
- de bien respirer
- de se reposer et être stimulé
- d'avoir une bonne posture...

**Indices que ces besoins ne sont pas répondus :**

- mal de tête, avoir soif (indice de déshydratation)
- tension dans la nuque, épaules (indice d'une mauvaise respiration)
- malaise au dos, genou, hanche (indice d'une mauvaise posture)



**Répondre aux besoins de mon physique :**

- faire des choix alimentaires qui me donnent de l'énergie et des nutriments essentiels (guide alimentaire canadien)
- boire entre 1.5 litre à 2 litres d'eau par jour, ou plus si vous êtes actifs
- pause respiration : d'inspirer par les narines en gonflant l'abdomen, de le tenir 2 secondes et d'expirer lentement par la bouche – 3 fois par jour (permet d'évacuer les tensions du corps)



## Défi ACTION : Choisir une santé MENTALE

« Pour chaque larme versée, une journée s'ajoute à votre vie »  
*ancien proverbe*

### Besoins :

#### Mon esprit (mental) a besoin...

- de bien s'hydrater
- de ralentir les pensées
- de découvrir de nouvelles choses
- d'être stimulé par l'échange d'idées...

#### Indice que ces besoins ne sont pas répondus :

- insomnie (indice que les pensées sont trop actives)
- difficulté de se concentrer (indice d'une fatigue mentale, des pensées)
- idées fermées, peur du changement (indice qu'il y a peu d'échange d'idées, d'esprit de découverte)

#### Répondre aux besoins de mon mental :



- mettre ses idées, ses préoccupations sur papier au lieu de les garder dans la tête
- d'avoir un bocal qui se ferme et d'y déposer des morceaux de papier sur lesquels sont inscrites ses préoccupations
- faire de l'activité physique (marche ou autre pour être en contact avec une autre partie de votre corps que la tête)
- organiser un club de lecture pour échanger sur un roman ou autre type de livre
- tenir un journal des apprentissages, des prises de conscience que vous avez quotidiennement



## Défi ACTION: Choisir une santé ÉMOTIONNELLE

« Les gens fonctionnent quotidiennement au niveau des pensées et de la logique, alors que la vie se passe réellement au niveau des émotions. »  
*Daniel Rosin (traduction libre)*

### Besoins :

#### Mes émotions ont besoin...

- d'être reconnues pour ce qu'elles sont : joie, peur, peine ou colère
- d'être gérées positivement
- d'être exprimées
- d'être accueillies sans les juger par moi-même...

#### Indice que ces besoins ne sont pas répondus :

- avoir la sensation d'une boule dans la gorge (indice que je ne permets pas mes émotions)
- être agressif ou sur la défensive par son ton de voix ou par ses gestes (indice d'émotion mal gérée)
- de ressentir des malaises dans le corps comme des tensions, des brûlements, etc. (indice d'émotion non exprimée)

#### Répondre aux besoins de mes émotions :

- apprendre à identifier et nommer les émotions que vous vivez; ceci permet de développer son intelligence émotionnelle
- exprimer ses émotions de colère ou de peur sur papier, pour soi, afin de s'en libérer plus tôt qu'éclater ou fuir
- reconnaître et identifier les émotions de l'autre sans en devenir sa proie
- exprimer avec respect la joie, la peine, la peur et la colère que vous vivez





## Défi ACTION : Choisir une santé SPIRITUELLE

Si l'on perd de vue ce qui est le plus précieux à nos yeux... nous devenons en danger de tout perdre.  
*David Whyte (traduction libre)*

### Besoins :

#### Ma spiritualité a besoin...

- de reconnaître et de profiter du sens que je donne à ce que je fais
- de reconnaître les valeurs et les croyances qui sont les miennes et comment celles-ci s'intègrent à ma vie
- de goûter ou de ressentir les bonnes choses de la vie....

#### Indices que ces besoins ne sont pas comblés :

- perte de goût à la vie ou de sens à la vie
- sensation d'être pris dans une routine qui ne mène à rien
- sensation de vide intérieur
- de sentir que sa personne n'a pas d'importance



#### Répondre aux besoins spirituels :

##### A – Répondre aux questions suivantes :

1. Quelles sont les choses qui sont les plus importantes pour moi dans ma vie aujourd'hui?
2. Quelle priorité est-ce que j'accorde à ma réponse # 1?
3. Vers quoi j'axe mon énergie quotidiennement?
4. Est-ce que cela m'apporte une satisfaction?

##### B – Me donner du temps pour faire des choses que j'aime ou d'être dans la nature.



---

## Défi ACTION : Choisir une santé RELATIONNELLE

« Le cœur est souvent le plus heureux lorsqu'il bat pour les autres »  
*Homer Adams et Sarah Adams Johnson (traduction libre)*

### Besoins :

#### Mon social (relations) a besoin...

- que je sois en relation
- que j'écoute l'autre
- que je sois écouté et appuyé par l'autre
- que je reconnaisse l'autre dans sa juste valeur
- que je sois reconnu par l'autre...

#### Indice que ces besoins ne sont pas répondus :

- sentiment d'isolement
- sentiment de ne pas être entendu ou d'être mal compris
- avoir le sentiment que l'autre est plus que moi
- avoir peur d'être rejeté, ridiculisé

#### Répondre à mes besoins sociaux (relationnels) :



- aller faire une activité mensuellement (cinéma, sport ou autre) avec un(e) ami(e)
- prendre 10 à 15 minutes par jour puis écouter une autre personne sans l'interrompre, être complètement disponible à l'autre pendant un certain temps
- de donner un compliment à quelqu'un quotidiennement
- demander à quelqu'un de vous écouter



## Défi ACTION : Choisir une santé PHYSIQUE

« Notre plus grande ressource n'est pas le temps, mais plutôt notre énergie »  
*Jim Loehr et Tony Schwartz (traduction libre)*

**Besoins :**

**Mon corps (physique) a besoin...**

- d'être actif ou en mouvement
- de se faire comprendre par ses malaises
- de se détendre
- de rire, de sourire
- du mental, des émotions, du social et du spirituel pour être en santé

**Indice que ces besoins ne sont pas répondus :**

- fatigue, peu de motivation
- des malaises physiques présents durant un certain temps
- insomnie
- sourire inversé
- cage thoracique refermée

**Répondre aux besoins de mon physique :**

- bouger (marche ou autre) pendant 15-30 minutes par jour
- demander à votre représentant d'école pour une copie de Bouffer 5 / Bouger 30
- s'arrêter 5 secondes pour respirer de l'air frais
- en ressentant un malaise physique, écrire tout ce qui me vient à l'esprit pendant 10 minutes
- écouter une cassette de relaxation
- faire des étirements



## Défi ACTION : Choisir une santé MENTALE



« Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes! »

*Fletcher Peacock*

Besoins :

Mon esprit (mental) a besoin...

- de choisir des pensées qui me font du bien
- de solutionner des problèmes, des conflits
- de comprendre ce qui se passe au niveau physique
- de se percevoir comme une bonne personne
- du corps, des émotions, du social et de spiritualité pour être en bonne santé

Indice que ces besoins ne sont pas répondus :

- s'imaginer le pire, exagérer les situations, sauter aux conclusions rapides
- remettre à demain ce que je peux faire aujourd'hui
- avoir un sentiment d'anxiété, avoir des peurs incontrôlables
- se dévaloriser



Répondre aux besoins de mon mental :

- dans une situation, vérifier avant de sauter aux conclusions
- demander pour de l'aide pour solutionner une difficulté qui dure depuis un certain temps
- terminer des choses commencées et non achevées
- apprendre à voir la belle personne que je suis



## Défi ACTION : Choisir une santé ÉMOTIONNELLE

« Les émotions sont des réponses naturelles à ce qui se passe en nous et autour de nous »  
*Anne-Marie Jobin*

**Besoins :**

**Mes émotions ont besoin...**

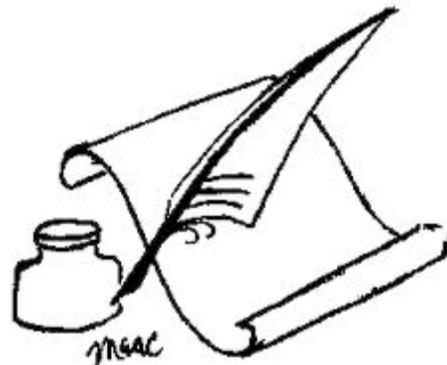
- d'être affirmées
- d'une bonne estime de soi
- de se laisser pleurer, rire, crier
- d'être flexibles
- du mental, du physique, du spirituel et du social pour être en santé

**Indice que ces besoins ne sont pas répondus :**

- tension dans le corps
- sensation d'avoir un nœud dans la gorge, dans l'estomac
- difficulté de parler de soi
- rigidité dans le corps, les pensées
- se laisse jamais être vulnérable (agressif)

**Répondre aux besoins de mes émotions :**

- après une situation de conflit, prendre le temps de ressentir dans son corps la sensation physique pour l'identifier
- écrire mes frustrations sur papier
- me donner la permission de pleurer, de rire, d'être en colère
- reconnaître que j'ai des émotions comme mon voisin, ma voisine



## Défi ACTION : Choisir une santé SPIRITUELLE

« Le sentiment d'être ensemble est la capacité de créer un espace sacré autour de soi »  
*Peter Churchill (traduction libre)*

**Besoins :**

**Ma spiritualité a besoin...**

- de vivre positivement
- de se sentir libre
- de faire des choix pour le bien de tous
- du corps, du mental, des émotions et du social pour être en bonne santé



**Indice que ces besoins ne sont pas comblés :**

- toujours voir le négatif sans voir le positif d'une situation
- de se sentir prisonnier ou prisonnière d'une situation
- ne pas se sentir libre de faire des choix

**Répondre aux besoins spirituels :**

- faire un effort conscient de trouver deux choses positives pour chaque chose négative
- sortir du jeu de la victime
- reconnaître mon pouvoir dans chaque situation que je vis
- être conscient de mes intentions positives



Juin

---

## Défi ACTION : Choisir une santé RELATIONNELLE

« Le stress se présente lorsque l'on oublie tout ce que l'on a acquis »  
*Sarah Ban Breathwack (traduction libre)*

Besoins :

Mon social (relations) a besoin...

- que je respecte l'autre et que l'autre me respecte
- de rire et de sourire avec les autres
- que j'exprime mes idées, mes opinions respectueusement
- que je prenne ma place en tant qu'individu
- que je fête avec les autres
- du corps, du mental, des émotions et du spirituel pour être en santé

Indice que ces besoins ne sont pas répondus :

- isolement affectif
- toujours être sérieux
- s'interdire toute forme de plaisir
- se méfier de tous, même mes proches

Répondre à mes besoins sociaux (relationnels):



- sourire à tous les gens que je rencontre, même ceux qui ne me sourient pas
- dire bonjour, même à ceux qui ne me le retournent pas
- trouver une qualité à chacun de mes élèves, collègues
- faire une liste de ce que les gens qui m'entourent apprécient de moi
- faire la fête de mes réussites de la dernière année scolaire
- dire à quelqu'un ce que vous appréciez d'eux

### 3.3 Références

JOBIN, Anne-Marie, *Le journal créatif*, Les éditions du Roseau, 2002.

HOBERMAN LEVINE, Barbara, *Votre corps vous écoute; ces mots qui vous rendent malade*, Éditeur le jour, 1999.

BENSON, Herbert, STUART, Eileen, *The Wellness Book*, A Fireside Book, 1992.

ADAMS, Homer, ADAMS JOHNSON, Sarah, *The Teacher's Little Instruction Book*, Trade Life Books, 1997.

*Think Positive Thoughts Every Day, Poems to Inspire a Brighter Outlook on Life*, Blue Mountain Press, 2000.

LOEHR, Jim, SCHWARTZ, Tony, *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*, Free Press, 2003.

JETÉE, Andrée, GOSELIN, Raymonde, *Aux grands maux les petits moyens*, Les éditions Québecor, 2001.

PEACOCK, Fletcher, *Arrosez les fleurs par les mauvaises herbes!*, Les éditions de l'Homme, 1999.

BOUGUYON, Yannick, *Plus jamais demain... Je prends mon temps en main*, Les éditions Publistar, 2003.

GAWAIN, Shakti, *Les quatre niveaux de guérison*, Edimag, 1998.

ROSIN, Daniel, *I can have fun on a school night!*, Harris Printing, Winnipeg, 2002.

DE SADELEER, Luke, SHERRAN, Joseph, *Vitamin C for a Healthy Workplace*, Creative Bound Inc., 2001.

MILLS, William John, *Bring Your Work to Life; Applying the Best of You to What You Do!*, Creative Bound Inc., 2002.

BENNETT-CROLEMAN, Tara, *Emotional Alchemy: How the Mind can Heal the Heart*, Harmony Books, 2001.

HARRIS, Grail, *Body & Soul; Your Guide to Health, Happiness and Total Well-Being*, Kensington Books, 1999.

ALEXANDER, Jane, *Le mieux-être en cinq minutes*, tré carré, 2001.

RECHTSCHAFFEN, Stephan, *Timeshifting; Creating More Time to Enjoy Your Life*, Doubleday, 1997.

*Cahier d'information, Programme de santé et mieux-être pour le personnel scolaire du Nouveau-Brunswick*, Services de counseling, 2003.

*The Illustrated Encyclopedia of Well-Being for Mind, Body and Spirit*, Godsfield Press, 1999.

