

# Comment les éducateurs et éducatrices du Nord et des régions rurales peuvent-ils assurer leur bien-être?

## En quoi le bien-être est-il si important?

Le système d'éducation est soumis à une énorme pression et le travail des enseignants et enseignantes s'intensifie d'année en année. Le personnel enseignant est stressé et l'épuisement professionnel est monnaie courante; de plus, les taux d'attrition grimpent en raison de problèmes de santé mentale et d'un déséquilibre entre le travail et la vie personnelle. D'autres facteurs de stress apparus au cours des dernières années, notamment la pandémie de COVID-19, ont fait ressortir la nécessité de privilégier le bien-être en milieu scolaire. La réalité est d'autant plus critique dans les communautés du Nord et rurales, qui ont un accès limité au financement et aux ressources.

## Qu'entend-on par bien-être?

Il ne suffit pas de suivre un cours de yoga ou de manger sainement pour parvenir à un état de bien-être. En fait, la notion de bien-être désigne la volonté de s'adonner à des activités, de faire des choix et de prendre des mesures qui favorisent un mode de vie optimal, holistique et sain pour tous les individus et au sein des systèmes. Pour promouvoir le bien-être, il est important de reconnaître les possibilités et les défis auxquels peuvent s'attendre les éducateurs et éducatrices des communautés du Nord et rurales.

## Éléments distinctifs des communautés du Nord et rurales

Défis	Possibilités
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obstacles systémiques</li> <li>• Accès aux activités favorables au bien-être</li> <li>• Manque d'installations et de programmes sportifs</li> <li>• Préjugés et stéréotypes</li> <li>• Préoccupations concernant la confidentialité</li> <li>• Coûts élevés en raison de l'emplacement</li> <li>• Conditions météorologiques et état des routes</li> <li>• Connexion Internet instable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à des activités et à des espaces en plein air</li> <li>• Connexion au territoire</li> <li>• Soutien des personnes âgées et de la communauté</li> <li>• Fort sentiment d'appartenance et de solidarité dans la communauté</li> <li>• Proximité des installations et de l'équipement disponibles</li> </ul>

## Stratégies et recommandations pour promouvoir le bien-être

- Demeurer conscient que le bien-être est un concept multidimensionnel et holistique, et qu'il peut évoluer avec le temps.
- Comprendre dans quelle mesure le contexte unique de votre école et de votre communauté influence votre niveau de bien-être.
- Repérer les mécanismes de soutien dans votre milieu scolaire et dans votre communauté.
- Trouver des moyens de communiquer avec des personnes qui vous donneront leur appui – par exemple, des pairs, des collègues, des aînés, des membres de la famille, des coéquipiers ou des amis.
- Procédez à une autoévaluation des dimensions du bien-être (ci-après) pour déterminer vos forces et vos besoins.

## Dimensions du bien-être



En raison de la nature distincte de l'enseignement dans les communautés du Nord et rurales, il est important de privilégier le bien-être, tant individuel que systémique, afin de surmonter les principaux défis comme les taux élevés de stress, l'épuisement professionnel et la difficulté à garder le personnel enseignant en poste. Les élèves s'épanouissent lorsqu'ils ont les mêmes enseignants et enseignantes et un milieu scolaire stable. Le fait de combler les besoins individuels du personnel enseignant des communautés du Nord et rurales favorise le bien-être dans les écoles et, du même coup, celui des élèves. Le bien-être holistique est abordé d'une manière adaptée aux particularités des individus et du milieu scolaire dans le but de favoriser l'équilibre à long terme.

Pour plus de ressources en ligne et de références :  
[www.edcan.ca/faits-en-education](http://www.edcan.ca/faits-en-education)

Auteur  
**Dawn Burleigh, Ph. D.**