

HEARTcare

avec Dr Astrid Kendrick



Rencontrez Astrid

Questions à se poser

Le cadre HEARTcare encourage les enseignants en formation initiale à se questionner sur eux-mêmes et sur leur environnement d'enseignement. Cette introspection est cruciale pour identifier les types de ressources et les mesures de soutien les plus utiles et appropriées. Pour amorcer ce processus, répondez brièvement aux questions suivantes tirées du cahier d'exercices HEARTcare.

Pourquoi avez-vous opté pour l'enseignement

Pourquoi avez-vous fait le choix d'exercer le métier d'enseignant ?

Qu'est-ce qui vous attire dans l'accompagnement d'enfants ou de jeunes ?

Comment décririez-vous un enseignant de qualité ? Pourquoi ?

Compassion satisfaction

Comment décrivez-vous la relation professionnelle que vous entretenez avec les enfants et les jeunes de votre classe ?

Comment votre enseignant mentor a-t-il établi une relation de confiance avec les élèves de sa classe ? Comment pouvez-vous instaurer cette confiance avec vos propres élèves ?

Comment saurez-vous que vous avez créé un environnement sûr, chaleureux et bienveillant dans votre classe ?

Identifier l'épuisement professionnel

Êtes-vous physiquement fatigué malgré les six à huit heures de sommeil recommandées chaque nuit ?

Ressentez-vous un manque d'énergie pour pratiquer une activité physique ou maintenir une vie sociale ?

Votre charge de travail est-elle constamment excessive, sans périodes de repos ?

Quelles formes de reconnaissance sont les plus importantes pour vous ? Avez-vous récemment reçu cette forme de reconnaissance ?

Avez-vous le sentiment que votre communauté locale, universitaire et gouvernementale valorise votre travail ?

Le cahier d'exercices HEARTcare offre une mine d'informations sur tous ces aspects, ainsi que des exercices spécifiques liés aux cinq volets de HEARTcare. Il est accessible gratuitement en ligne :

heartcareeducators.ca/wp-content/uploads/2023/07/COOR-101-37-HeartCare-Workbook-1-1.pdf

J'ai débuté ma carrière d'enseignante en 1998 dans une école des Premières nations au nord de l'Alberta. J'ai constaté que j'apprenais souvent davantage de mes élèves que ce qu'ils apprenaient de moi ! Par la suite, j'ai enseigné dans une école en plein air accueillant des jeunes hommes incarcérés, dans une école urbaine dédiée aux adolescentes enceintes et aux mères de famille, dans une école élémentaire très diversifiée, et dans une école secondaire axée sur les arts.

Lorsque j'ai été embauchée pour mon premier poste d'enseignante, mon directeur m'a dit : « Les enseignants se comptent sur les doigts de la main et je peux vous remplacer à tout moment ». En conséquence, j'ai travaillé intensément et n'ai pas sollicité d'aide lorsque j'étais confrontée à des difficultés. J'avais l'impression qu'en montrant la moindre faiblesse, je risquais d'être licenciée. Je ne prenais pas soin de moi de manière constructive et ne prêtai pas attention à mon propre bien-être, car j'étais trop occupée à essayer d'être une enseignante parfaite.

Au fil de mes 19 années d'enseignement, j'ai appris que les élèves sont uniques et qu'ils assimilent ce que je leur enseigne. Ma responsabilité était de les comprendre, de connaître leurs connaissances préalables et leurs besoins d'apprentissage, de relier mes enseignements à leurs centres d'intérêt et à leurs passe-temps, et de m'assurer de les préparer pour l'avenir.

J'ai eu l'occasion de rester en contact avec certains des étudiants que j'ai eu le plaisir d'enseigner. Il est gratifiant de constater qu'ils ont choisi des carrières épanouissantes et fondé des familles aimantes. Récemment, j'ai rencontré un ancien élève qui avait décidé de devenir enseignant, ce qui m'a remplie de fierté pour ses réalisations.

En tant que formatrice d'enseignants, mon espoir est de transmettre aux enseignants en formation initiale certaines des leçons que j'ai tirées de ma carrière, non pas pour les guider vers une répétition de mes actions, mais pour qu'ils comprennent à la fois l'émerveillement et la lourde responsabilité inhérente à l'entrée dans la profession d'enseignant.

Plus de ressources

- Cet épisode du podcast du Groupe de Travail sur les Stages de Formation des Enseignants de l'Alberta (Alberta Teacher Education Practicum Working Group) explore l'importance du bien-être pour les enseignants en formation initiale : voiced.ca/podcast_episode_post/episode-two-wellness-in-the-teacher-practicum
- Cet article de CBC News explore l'épuisement ressenti par les éducateurs de la région de Calgary pendant la pandémie de COVID-19 et met en lumière les recherches d'Astrid sur l'usure de la compassion et l'épuisement professionnel : www.cbc.ca/news/canada/calgary/educators-exhaustion-pandemic-1.6023715
- L'organisation caritative Education Support, basée au Royaume-Uni, propose une variété de ressources, dont des vidéos et des articles informatifs, dans le but d'améliorer le bien-être des enseignants : www.educationsupport.org.uk/resources/for-organisations