

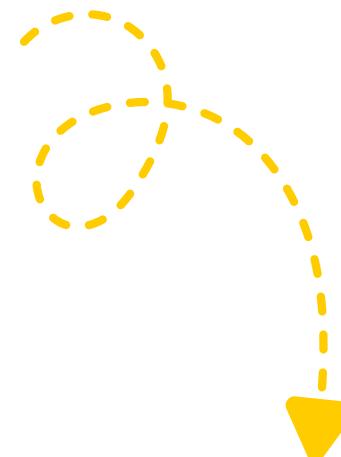
MON CERVEAU D'ENSEIGNANT.E

AUJOURD'HUI



MON NIVEAU DE CHARGE MENTALE

- Je me sens mentalement disponible
- Je fonctionne mais sans marge
- Je suis en surcharge
- Je me sens vidé·e / saturé·e



**ME PRÉSERVER
N'EST PAS RENONCER.**



MES SIGNAUX D'ALERTE

- irritabilité inhabituelle
- difficulté à me concentrer
- oubli fréquent / erreurs inhabituelles
- fatigue dès le matin
- tensions corporelles
- perte de plaisir professionnel

CE QUI ME SOLICITE LE PLUS

- gestion du comportement
- pression du temps
- charge émotionnelle
- attentes institutionnelles
- relations avec les familles
- accumulation des tâches invisibles

**RECONNAÎTRE MES LIMITES
N'EST PAS UN ÉCHEC.**



**PRENDRE SOIN DE MON
CERVEAU N'EST PAS UN LUXE.
C'EST UNE CONDITION POUR
CONTINUER CE MÉTIER.**



MON MICRO-AJUSTEMENT POSSIBLE

- Je choisis :
- ✓ Une chose à alléger,
 - ✓ Une chose que je peux lâcher,
 - ✓ Une chose qui me ressource.