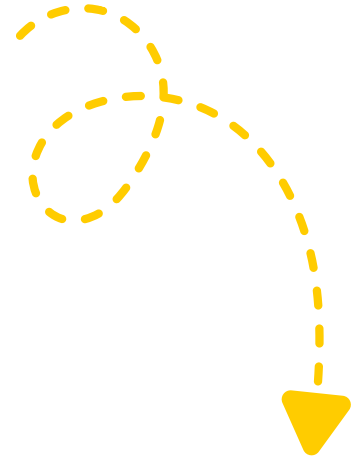


# MON CERVEAU D'ENSEIGNANT.E

## AUJOURD'HUI

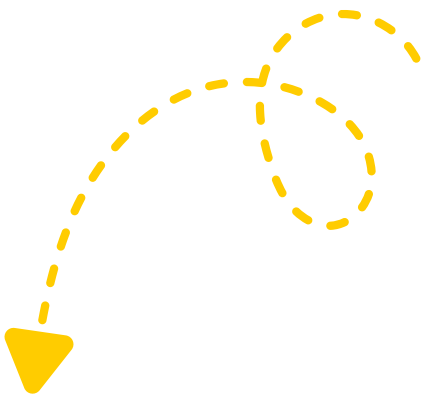
### MON NIVEAU DE CHARGE MENTALE

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



### MES SIGNAUX D'ALERTE

**ME PRÉSERVER  
N'EST PAS RENONCER.**

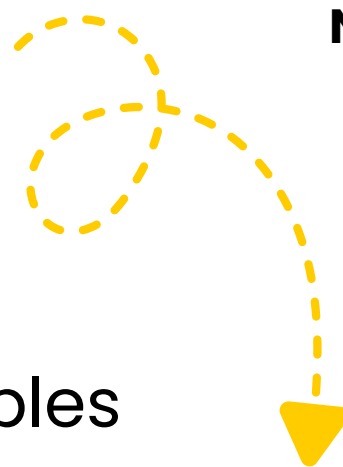


- ☐ irritabilité inhabituelle
- ☐ difficulté à me concentrer
- ☐ oubli fréquent / erreurs inhabituelles
- ☐ fatigue dès le matin
- ☐ tensions corporelles
- ☐ perte de plaisir professionnel

### CE QUI ME SOLLICITE 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.