

REPÉRER – AGIR – PROTÉGER

Prévenir l'épuisement chez l'enseignant.e

Mon énergie professionnelle aujourd'hui

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Je détecte les signaux précoces

Épuisement physique et émotionnel

Fatigue persistante, irritabilité, récupération difficile.

Distance/Cynisme

Retrait, froideur, sarcasme, perte d'élan.

Sentiment d'efficacité réduite

Impression de ne plus être à la hauteur, perte de sens ou d'impact.

J'agis avant l'accumulation

A. Micro-récupération

Respiration cohérente, marche calme, hydratation

B. Micro-organisation

J'établis mes priorités. Je choisis une tâche à déléguer et une tâche à reporter

C. Micro-lien

Je demande un relais, une co-intervention, une pause partagée pour souffler

Je me protège : les 3 frontières

Frontière temps : je prends une heure "off" non négociable par jour

Frontière émotionnelle : je verbalise, je décharge, je partage.

Frontière professionnelle : j'ajuste l'exigence

SI MON ÉNERGIE RESTE ENTRE 0 ET 3 PENDANT 10 JOURS

- ☐ J'en parle à une personne de confiance
- ☐ J'allège immédiatement une ou plusieurs tâches
- ☐ Je prends rendez-vous avec un professionnel de santé

S'arrêter n'est pas échouer. C'est prévenir l'effondrement.