



# Outil de planification HEARTcare

---

Gabarits pour l'élaboration d'un plan HEARTcare



The Alberta  
Teachers' Association



UNIVERSITY OF  
CALGARY

## Outil de planification HEARTcare

ÉCOLE		IDÉES, OBJECTIFS, FORCES PERSONNELLES, DOMAINES DE CROISSANCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culture du milieu de travail</li> <li>• Structures de leadership (formelles/ informelles)</li> <li>• Contexte local et immédiat</li> <li>• Règles relatives aux émotions</li> <li>• Ressources</li> <li>• Sources de soutien</li> <li>• Bien-être collectif</li> </ul>	Mon rôle et mon cercle d'influence sont...	
	Ressources et sources de soutien	
	Domaines d'action	

**Réfléchissez à votre environnement scolaire, aux ressources disponibles, à votre rôle au sein de l'école et à votre capacité à être un acteur de changement en tant qu'enseignant...**

1. Indiquez comment vous pouvez contribuer au bien-être collectif de votre communauté scolaire tout en étant réaliste quant aux contraintes auxquelles vous faites face dans votre environnement scolaire.
2. Pensez à vos interactions régulières avec les autres membres du personnel de l'école; comment pourraient-elles être améliorées? Y a-t-il des moments où vous devriez remettre à plus tard vos interactions avec les autres à l'école? Comment allez-vous faire cela?
3. Y a-t-il des aspects de votre croissance personnelle sur lesquels vous pourriez travailler afin de contribuer au bien-être dans votre environnement scolaire? De quelles formes de soutien ou de mentorat pourriez-vous avoir besoin pour le faire?
4. Quels sont les aspects de votre environnement scolaire qui sont stressants pour vous? Que pouvez-vous faire, le cas échéant, pour atténuer ces contraintes?

<b>PROFESSIONNEL</b>		<b>IDÉES, OBJECTIFS, FORCES PERSONNELLES, DOMAINES DE CROISSANCE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spécialistes, personnel formé et ressources</li> <li>• Experts en santé mentale</li> <li>• Médecin de famille</li> <li>• Fournisseur d'avantages sociaux</li> <li>• Association professionnelle/organismes de réglementation</li> <li>• Conventions collectives</li> <li>• Stigmatisation</li> <li>• Planification de carrière</li> </ul>	Contacts clés	
	Ressources	
	Sources de soutien	

**Réflexion sur la stigmatisation dans les milieux de travail scolaires**

1. Quels sont les obstacles à l'accès au soutien professionnel dans votre contexte?
2. Quelles sont les sources de soutien auxquelles vous pouvez accéder en période de détresse émotionnelle?

## Outil de planification HEARTcare

SYSTÈME		IDÉES, OBJECTIFS, FORCES PERSONNELLES, DOMAINES DE CROISSANCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structures de leadership (formelles/ informelles)</li> <li>• Mentorat (formel/ informel)</li> <li>• Contexte provincial et communautaire</li> <li>• Locus de contrôle (structures de pouvoir)</li> <li>• Influences</li> <li>• Ressources</li> <li>• Sources de soutien</li> <li>• Politiques et lois</li> </ul>	Mon rôle et mon cercle d'influence sont...	
	Ressources et sources de soutien	
	Domaines d'action	

**Réfléchissez au système d'éducation, aux ressources disponibles, à votre rôle au sein du système et à votre capacité à être un acteur du changement en tant qu'enseignant...**

1. Quels problèmes créent du stress pour vous en tant qu'enseignant? Comment pouvez-vous atténuer ces facteurs de stress?
2. Êtes-vous en mesure d'apporter des modifications au niveau du système? Comment exercez-vous votre potentiel à faire des changements et quel impact cela a-t-il sur votre sentiment de bien-être?
3. Comment pourriez-vous travailler avec vos collègues pour faire face aux changements au niveau du système qui pourraient améliorer le bien-être des enseignants?
4. Quelles sont les contraintes avec lesquelles vous devez composer lorsque vous tentez d'effectuer des changements au niveau du système?

## Outil de planification HEARTcare

INDIVIDU		IDÉES, OBJECTIFS, FORCES PERSONNELLES, DOMAINES DE CROISSANCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culture du milieu de travail</li> <li>• Autogestion des soins personnels</li> <li>• Pleine conscience</li> <li>• Amis et famille</li> <li>• Communauté spirituelle/ religieuse</li> <li>• Santé physique</li> <li>• Bien-être collectif</li> </ul>	Sources de stress et de détresse	
	Contraintes et défis (personnels et professionnels)	
	Bien-être collectif	
<p><b>Sur le plan individuel, à quelles stratégies et sources de soutien avez-vous recours pour assurer votre bien-être...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qui fait partie de votre réseau de soutien personnel? Comment ce réseau de soutien vous aide-t-il à vous sentir bien? Y a-t-il des aspects de votre réseau de soutien qui ne fonctionnent pas pour vous?</li> <li>2. Qui appartient à votre réseau de soutien professionnel? Comment ce réseau de soutien professionnel vous aide-t-il à vous sentir bien? Y a-t-il des aspects de votre réseau de soutien professionnel qui ne fonctionnent pas pour vous?</li> <li>3. Que faites-vous pour favoriser votre bien-être? Y a-t-il des moments où vous trouvez difficile de maintenir vos pratiques de bien-être? Comment gérez-vous cela?</li> </ol>		

<b>TRAVAILLEUR EN ÉDUCATION</b>		<b>IDÉES, OBJECTIFS, FORCES PERSONNELLES, DOMAINES DE CROISSANCE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culture du milieu de travail</li> <li>• Travail en contexte de crise et de traumatisme</li> <li>• Planification de carrière et de retraite</li> <li>• Mentorat et leadership formel et informel</li> <li>• Sentiment de bien faire mon travail</li> </ul>	Expérience du travail en contexte de crise et de traumatisme	
	Qu'est-ce qui me permet de bien faire mon travail?	
	Planification de carrière et de retraite	

**Qu'est-ce qui m'incite à rester dans le domaine de l'éducation?**

1. Quels sont les domaines de croissance dans ma pratique ou dans mon apprentissage professionnel qui me stimulent et m'inspirent?
2. Quelles sont les options qui s'offrent à moi pour « déployer mes ailes » ou essayer de nouvelles choses dans le domaine de l'éducation?