

BIEN-ÊTRE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR AUTORÉGULATION

Lorsque le personnel éducateur fait un effort conscient pour s'informer sur les signes et symptômes de leur autorégulation, ceci leur permet de :

- réduire le stress;
- augmenter leur résilience;
- réagir de façon efficace aux pressions quotidiennes et aux comportements-défis.
- être de bons modèles pour les enfants.

Reconnaître vos signes ou symptômes d'autorégulation :

Nausée	Parle fort	Mâchoire serrée	Mal de tête
Tension	Réponses courtes	Rougeur des joues	Transpiration
Désengagement	Poings serrés	Larmes	Ton sévère



Subvenir à vos besoins

Arrête ce que tu fais.

Prends une respiration. Respire profondément. Remplis ton estomac lentement

Observe tes pensées, tes sentiments et tes comportements.

Procède avec le plan élaboré à partir de votre boîte à outils de stratégies d'adaptations.

Des stratégies d'adaptations peuvent être trouvées au site :

<https://www.lepouls.ca/articles/bote-outils-pour-le-stress-et-lanxit>