

Prévenir plutôt que guérir, une formule gagnante –à l'ère du mieux-être

« Si vous voulez vraiment aider ce monde, votre enseignement devra porter sur la façon d'y vivre. Et cela nul ne le peut s'il n'a lui-même ou elle-même appris à le faire, dans la triste et la joyeuse tristesse de la connaissance de la vie, telle qu'elle est. »

Joseph Campbell

Sa signification

La crise de guérison survient lorsqu'un certain mode de vie ou une manière d'être ne convient plus, et que nous nous accrochons inconsciemment à cet ancien schéma puisqu'il est sécurisant et familier.

Il faut « **être** » au lieu de « paraître ». L'ère du mieux-être fait appel à un nouveau mode de vie, un nouveau contrat social et un projet de société. L'ère du mieux-être va s'échelonner de 1960 à 2060. Ceci suppose 100 ans pour faire une transition (structure administrative). Cette ère comporte des changements significatifs dont la construction de la paix, l'éveil de la conscience, l'ère de l'amour (inconditionnel) et la conscience communautaire (solidarité, partage et partenariat).

Nous sommes ici sur la terre pour APPRENDRE, COMPRENDRE et finalement ÉVOLUER. Le mieux-être, c'est l'ère des changements dans tous les domaines. Là revient votre choix d'y réfléchir.

Le contexte de l'enseignement

Que signifie l'ère du mieux-être pour l'enseignante et l'enseignant et le personnel? Ici, nous nous attarderons à illustrer en grande partie des situations relatives au contexte d'enseignement.

Souvent, nous entendons le « crie d'alarme » des enseignantes et enseignants indiquant qu'elles et ils ont l'impression de ne plus avoir leur place dans le système; en d'autres mots, elles et ils ne « **fit** » plus.

L'ère du mieux-être invite ces derniers à lâcher prise devant les situations de vie pour lesquelles ils n'y peuvent rien, de s'adapter aux nouveaux programmes, aux nouveaux changements, aux nouvelles méthodologies.

D'autre part, dans la vie quotidienne en enseignement, on constate souvent que les enseignantes et enseignants sont débordés par les responsabilités. Bon nombre d'élèves assument difficilement leurs responsabilités individuelles. Les facteurs de stress organisationnels tels que les conflits, l'ambiguïté dans les rôles, la bureaucratie, les rôles chargés, le manque de qualité relationnelle et l'ampleur de la tâche à accomplir rendent difficile un encadrement équilibré et sain à l'école et dans la salle de classe.

L'ère du mieux-être, c'est vivre dans le monde de la réalité et du moment présent comme un enfant, alors que l'adulte tend à vivre dans le mental et presque jamais dans le présent, ainsi, l'enfant a peu de chance de se faire comprendre par l'adulte si ce dernier reste dans son monde. Les stratégies de leadership par rapport à l'ère du mieux-être peuvent fournir des moyens de responsabiliser l'individu et réduire le coût des modes de vie axés sur la dépendance.

L'ère du mieux-être s'insère très bien dans la philosophie par la gestion du stress ayant comme objectifs de viser l'équilibre entre le travail, la famille, les amis.es et les loisirs. L'équilibre repose dans les six domaines de notre vie : physique, spirituel, émotionnel, intellectuel, social et professionnel. Chacun de ces domaines est abordé dans le guide.

La profession n'est qu'un domaine de notre vie. Vivre pour le travail contribue à déclencher le phénomène du stress, d'anxiété, de dépression et des maladies. Dans ce contexte, l'épuisement est un état de déséquilibre. Nous reconnaissons que la personne moderne est souvent prise dans un engrenage qui rend difficile l'équilibre des domaines de vie mentionnés ci-haut et par conséquent affecte la qualité de vie. Notre style de vie et le siècle de la vitesse nous entraînent infailliblement vers le stress, surtout si nous ne prenons pas le temps de mousser nos capacités d'adaptation. Encore faut-il amener au conscient les facteurs de stress qui nous empêchent d'être bien.

Une meilleure gestion des agents stressants nous procure bon nombre de bienfaits dont : le développement d'une meilleure prise de conscience de soi; une augmentation de l'estime de soi; une augmentation du sentiment de mieux-être; une augmentation tant au niveau personnel que professionnel, et de la productivité, une utilisation efficace de ses énergies, et autres. Dans le milieu de travail, la popularité de la notion de **satisfaction au travail ou ailleurs** diminue pour être remplacée par un nouveau concept, celui de la **qualité de vie au travail ou ailleurs**. Ceci suppose que l'on puisse mesurer son degré de mieux-être pour ensuite viser à l'améliorer en mettant l'accent sur les domaines de vie qui sont en manque.

Changements du paradigme social et de santé

Des changements de paradigmes dans les domaines « social » et de la « santé » nous sont proposés. L'heure est aux changements et force nous est de modifier notre façon de penser et de travailler.

Voici certains changements du paradigme social

De	À
- vieillir	- maturité
- vivre pour travailler	- travailler pour vivre
- besoin d'être détaché(e)	- besoin d'être connecté(e)
- conformité	- diversité
- désir de fuir	- désir de croître
- plus gros et meilleur	- moins c'est plus
- standard de vie	- qualité de vie

Voici certains changements du paradigme santé

De

À

-
- soins des médecins
 - traitements
 - exercices et condition physique
 - regarder bien
 - les années de notre vie

-
- soins personnels (soi)
 - prévention
 - mieux-être
 - bien vivre
 - la vie dans nos années