

## **Distinction entre le programme de santé et mieux-être du personnel scolaire (PSME), les Services des conseillers professionnels et le programme d'aide aux employés des districts (PAE)**

Rappelons que le programme de santé et mieux-être du personnel scolaire est conçu pour aider ce dernier à se maintenir ou à améliorer sa santé et assurer son mieux-être.

Cependant, la pierre angulaire de ce programme repose essentiellement sur des bénévoles. Ces gens s'engagent à consacrer un peu de temps à la cause et le font à l'extérieur de leurs heures de travail. Leur principale tâche consiste à organiser certaines activités reliées au domaine de la santé tout en gardant le caractère de la simplicité et non contraignant. Compte tenu de la nature du programme, la participation se veut dynamique.

En ce qui concerne les services de counseling des conseillers professionnels et du programme d'aide aux employés des districts, il faut respecter le caractère professionnel et de confidentialité qu'impose le programme. Comparativement à ces services, le PSME se veut plutôt un programme de prévention et fait dans l'esprit de collégialité et n'a pas le mandat d'intervenir dans les problèmes qui touchent le personnel.

Les membres du comité n'ont ni les compétences ni les habiletés professionnelles pour intervenir auprès des membres du personnel en ce qui a trait aux problèmes d'ordre personnel et/ou professionnel. Bien entendu, ce comité tente par le biais d'activités de faire de la prévention et non de l'intervention.

### **Les services de counseling des conseillers professionnels et le Programme d'aide aux employés des districts**

Les services de counseling des conseillers professionnels est un programme parrainé par le ministère de l'éducation et du Développement de la petite enfance et la Fédération des enseignants du Nouveau-Brunswick. Ils offrent un service de relation d'aide réservé au personnel enseignant de la province. Le PAE des districts est un service offert par l'administration des districts scolaires dans le but d'aider tout employé du district scolaire ainsi que les membres de sa famille immédiate aux prises avec un problème. Tous sont des programmes confidentiels par lesquels, sur une base volontaire, les personnes peuvent obtenir des renseignements ou des conseils, et par lesquels elles peuvent être référées à des services professionnels pour de l'aide.

Les problèmes peuvent être variés :

- symptômes d'anxiété, d'humeur dépressive, d'épuisement;
- difficultés familiales, conjugales, professionnelles, financières ou émotionnelles;
- maladie dans la famille ou deuil;
- reliés à la retraite, etc.

## **Les services de counseling des conseillers professionnels s'adressent à qui?**

Toute enseignante ou tout enseignant ainsi que les membres de la famille immédiate peuvent avoir recours à ce service. Le numéro sans frais est le 1-888-876-6244.

### **Le PAE des districts s'adresse à qui ?**

Toute employée out tout employé ainsi que les membres de la famille immédiate peuvent avoir recours à ce service. S'informer auprès des ressources humaines de son district.

## **Les services des conseillères professionnelles et conseiller professionnel**

### **Ses services**

#### **Les services du conseiller professionnel se partagent en cinq grandes catégories :**

##### **1. Les services orientés vers la profession**

Pour ceux et celles qui éprouvent du stress nuisible à leur santé et ressentent le besoin d'améliorer l'approche relationnelle avec l'élève, la communication efficace, la discipline en salle de classe, l'estime et l'affirmation de soi.

##### **2. Les services orientés vers la carrière**

Certains se remettent en question par rapport à leur carrière d'enseignante ou d'enseignant et désirent se réaffirmer dans leur profession suite à un manque de motivation, d'énergie par rapport à leur carrière. D'autres ressentent le besoin d'envisager une autre carrière ou une carrière connexe s'il y a lieu.

##### **3. Les services orientés vers le counseling personnel**

Parfois, nous vivons des problèmes d'ordre personnel tels que l'épuisement dû au stress de la vie, au manque d'estime et de confiance en soi, à des humeurs dépressives, à de l'anxiété, des peurs, des phobies ou autres problèmes reliés à des situations de vie difficiles. Un problème familial peut aussi occasionner des tensions et affecter le travail. Des services de counseling et de psychothérapie à court terme sont offerts par le conseiller professionnel à ceux qui le demandent.

##### **4. Ateliers et conférences**

Le conseiller professionnel offre également aux enseignantes et aux enseignants des ateliers et conférences sur des sujets variés.

##### **5. Santé et mieux-être**

Le mieux-être n'est pas «l'absence de maladie», c'est plutôt un état d'esprit et une «manière de vivre» qui amène la personne à se respecter comme personne entière selon ses besoins physiques, émotionnels, spirituels, intellectuels et sociaux.

Peu importe notre état de santé physique, intellectuelle, émotionnelle, spirituelle ou sociale, nous pouvons choisir de nous apprécier comme des personnes en croissance personnelle et continue, en nous permettant de nous orienter vers une vie plus heureuse, de santé et de qualité meilleures. C'est à nous de «choisir».