

# Activité de mieux-être 2 :

## Explorer les pratiques de mieux-être

Lisez attentivement la liste suivante de pratiques favorisant la santé mentale. Discutez avec votre groupe pour déterminer quels besoins en matière de santé mentale (appartenance, compétence ou autonomie-soutien) pourraient être satisfaits par chaque pratique (une pratique peut répondre à plusieurs besoins !). Identifiez les pratiques couramment mises en œuvre dans votre école et celles qui pourraient contribuer à créer un environnement de travail plus positif.

- Félicitez vos collègues pour leurs réalisations.
- Créez des visions ou des objectifs communs.
- Dans une conversation, appelez votre collègue par son nom.
- Demandez à un collègue comment vous pouvez l'aider. Encouragez-le à vous dire comment vous pouvez l'aider au mieux à atteindre son objectif.
- Réfléchissez et reformulez ce qui vous est dit afin de vérifier votre compréhension.
- Envoyez des e-mails positifs à vos collègues pour leur exprimer votre reconnaissance et votre gratitude.
- Demandez à vos collègues de partager leur point de vue ou leurs conseils sur une activité ou un objectif professionnel spécifique.
- Expliquez la raison d'une tâche spécifique.
- Posez des questions ouvertes pour susciter des descriptions et des sentiments.
- Impliquez une nouvelle personne dans votre processus décisionnel.
- Saluez vos collègues le matin.
- Dans vos conversations avec vos collègues, encouragez-les à s'exprimer en leur posant des questions approfondies.
- Demander des suggestions sur un projet.
- Invitez à collaborer à des activités et à des tâches.
- Inclure et impliquer les autres dans l'environnement scolaire.
- Impliquez les personnes concernées et évaluez les différentes options avant de prendre une décision.
- Reconnaître le travail bien fait d'un collègue.
- Prenez un café avec un collègue. Passez votre temps à écouter.
- Réduisez au minimum les distractions pendant les conversations avec les membres du personnel.
- Exprimer sa volonté de partager des idées et des ressources.
- Dites quelque chose de positif à propos d'un collègue.
- Offrir des possibilités de choix dans la manière dont les tâches sont accomplies.
- Célébrez la réussite d'une équipe.
- Envoyez un e-mail pour féliciter quelqu'un pour son travail.
- Transmettez les félicitations ou les compliments à tous les membres de l'équipe qui ont participé à une réalisation.
- Planifiez une conversation individuelle pour dire à quelqu'un que vous appréciez son travail.
- Ayez des conversations individuelles avec vos collègues pour leur exprimer votre reconnaissance et votre gratitude.