

*Tournés vers demain*

ADF  | 25  
*ans*

Association des directions et directions  
adjointes des écoles franco-ontariennes

Noms : Marie-Claude Veilleux et Caroline Viau

Titre de la conférence : Oser pour durer

Sujet : L'ÉQUILIBRE DE VIE

Date de la conférence : 11 mai 2023



# Accueil



## Marie-Claude Veilleux

Directrice

Service de soutien à  
l'apprentissage,  
leader TacTic et  
leader du cadre  
d'efficacité



**Caroline Viau**

**Directrice**

**École secondaire  
catholique Garneau**

# Doser pour durer



Ce que la  
recherche nous  
dit... et ce  
qu'on peut en  
faire!









# Le *mindset* de Carol Dweck

- Considérer l'erreur comme une occasion d'apprentissage.
- Accepter qu'on n'est pas tenu de tout savoir.
- Comprendre que ce qu'on anticipe a un impact sur ce qu'on obtient.



# Et au quotidien?

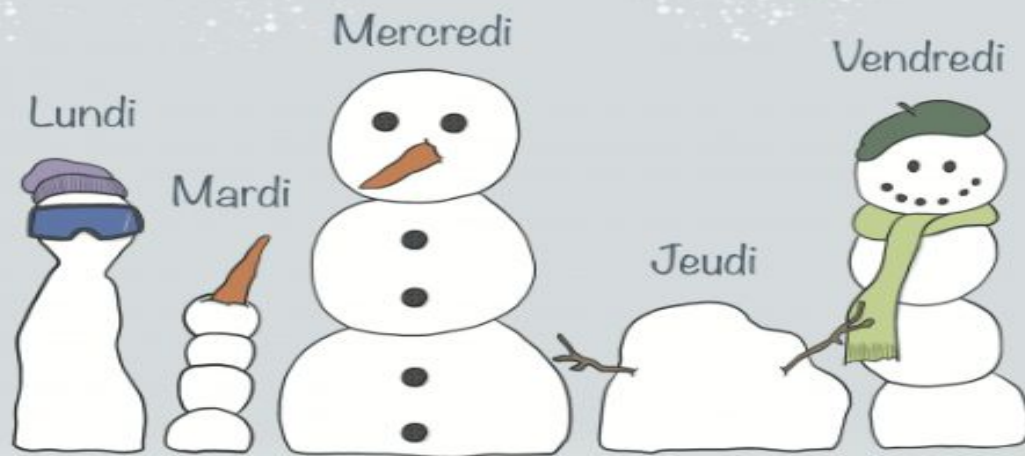
## Savoir s'entourer

- Qui sont les membres de votre première équipe?
- Qui vous suit?
- Qui embarque dans votre folie?
- Qui sont les personnes en qui vous avez confiance et qui font partie de votre réseau?

## Prendre le temps de célébrer ses succès

- Osez rêver grand.
- Repensez à votre première semaine, à votre premier mois, à votre première année...
- Quelles sont les compétences acquises? Les habiletés qui se sont améliorées?
- Célébrez ce que vous avez accompli.

# Faire de son mieux...

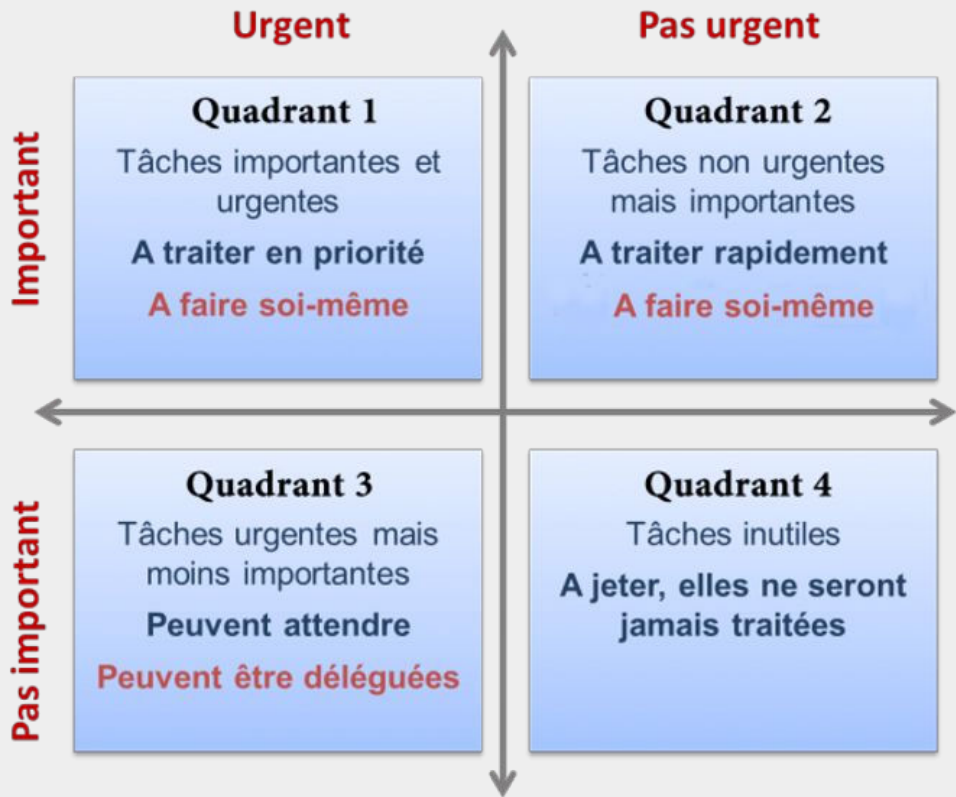


...c'est différent chaque jour !

(et c'est ben correct)

# Les principes de la gestion efficace de Covey

- Prioriser les priorités.
- Faire confiance.
- Favoriser l'équilibre.
- Être fidèle à sa vision.



# Et au quotidien?

## Les cinq doigts de la main

- Décider sur quoi portera nos efforts et nos énergies.
- Être conscient que pour une gestion efficace, on ne peut pas mener plus de 5 dossiers à la fois.

## Le temps « protégé »

- Se poser les questions :
  - C'est important pour qui?
  - Pourquoi ceci, pourquoi maintenant?
- Prendre du temps pour gagner du temps.
- Intégrer des rencontres-éclaircs pour revenir sur les priorités (en début ou en fin de journée).

# *L'autocompassion* de Rachel Thibault

- Gérer son discours intérieur.
- Évaluer ses besoins réels.
- S'auto-évaluer sans jugement et sans parti pris.
- Reconnaître ses limites et ses signes d'anxiété.



# Et au quotidien?

## Intégrer les mantras et les exercices de pleine conscience à sa journée

- Trouver la phrase ou les mots qui apaisent et qui calment.
- Pratiquer la respiration contrôlée (expirer deux fois plus longtemps qu'on inspire).
- Entretenir un discours intérieur positif.

## Pratiquer la *gratitude*

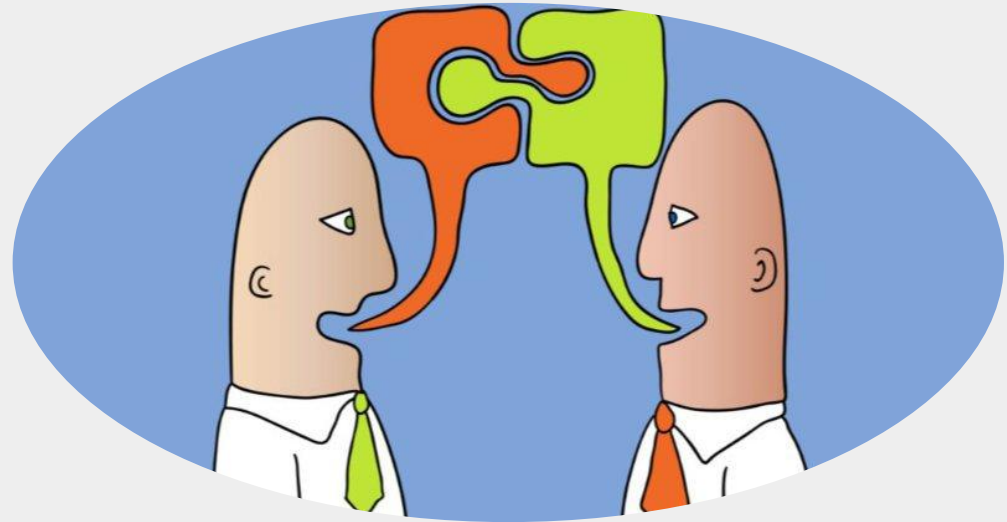
- Tenir un journal de gratitude.
- Écrire au moins un message positif tous les jours.
- Investir dans des ressources inspirantes (des affiches, des livres, des cartes, des jeux, des citations, etc.)

« Gratitude = Amélioration »

Santé	Créativité	Apprentissage	Relations	Jeu	Sens
Confiance en soi	Équilibre	Émerveillement	Résilience	Joie	Bonté
Compassion	Amour	Sérénité	Sommeil	Espoir	Clarté

# Les conversations courageuses de Jennifer Abrams

- Savoir reconnaître quand c'est nécessaire.
- Définir le but et le ton de la rencontre.
- Recourir à un modèle **OIDE** pour se donner confiance.





# Et au quotidien?

## Adopter une technique d'impact

- La roche / le singe
- La chaudière

« Quand tu me parles de tes problèmes, tu n'es pas en train de chiâler, tu es en train de me faire confiance. »

## Échanger avec quelqu'un qui n'est pas dans la même forêt.

- Avoir une autre perspective.
- Bâtir son réseau.
  - C'est important d'avoir au bout du *chat* une personne des immo, des RH, de santé et sécurité, du climat scolaire positif, des finances, un mentor, etc.

# Objectif zéro chien sale de Robert Sutton



- Comment me protéger contre les micro-agressions?
  - changer sa façon de voir les choses
  - cesser de culpabiliser
  - espérer le meilleur tout en s'attendant au pire
  - cultiver l'indifférence et le détachement
  - se concentrer sur les aspects positifs et être optimiste
  - créer des havres de sécurité, de soutien et d'équilibre

# Et au quotidien?

## Adopter une technique d'impact

- Se créer une carapace ou un bouclier.
- Protéger sa bulle (les images dans notre tête).
- PPPP

« Comment on mange un éléphant?  
Une bouchée à la fois. »

## Changer nos attentes

- trouver une qualité ou un aspect de la personne difficile qu'on est capable d'aimer ou de respecter
- ne pas attendre grand chose d'un chien sale
- rechercher les petites victoires
- sentir qu'on a le pouvoir d'influer sur de petites choses de la vie
- résoudre les problèmes en petites étapes
- aider les autres est bon pour le moral

# Imparfait de Brené Brown

- Cultiver le lâcher prise

« S'éveiller le matin et se dire : Peu importe ce qui se fait et combien il en reste à faire, je suis assez. C'est aller se coucher en pensant : Oui, je suis imparfait et vulnérable, et parfois craintif, mais cela ne change pas le fait que je suis aussi brave, digne d'amour et d'appartenance. » (adapté de Brené Brown)



# Et au quotidien?

## Être dans l'acceptation

- de ce que les gens pensent
- de nos imperfections
- de demander de l'aide
- d'avoir besoin de s'adapter
- d'ajuster nos buts pour qu'ils soient réalistes

## Cultiver chez soi

- la créativité
- la joie
- l'authenticité
- l'équilibre
- le calme
- la résilience

# L'HUMOUR :

## la potion magique qui change tout!

- Pratiquer le lâcher-prise.
- Avoir du plaisir avec son équipe.
- Dédramatiser : Tant qu'on est capable d'en rire... tout est encore possible!





Association des directions et directions  
adjointes des écoles franco-ontariennes

# Merci.

Marie-Claude Veilleux

[veillm@ecolecatholique.ca](mailto:veillm@ecolecatholique.ca)

Caroline Viau

[viauc@ecolecatholique.ca](mailto:viauc@ecolecatholique.ca)