

*Ressources*

# Qualité de Vie

**dans les écoles**

# Table des matières

<b>Préambule</b>	5
<b>A Qualité de vie au travail</b>	
• Ce que l'on sait sur la qualité de vie dans l'enseignement	6
• Ce que les enseignant-e-s disent de leur travail	8
• Stress et épuisement professionnel	10
• Garder l'équilibre : de l'analyse au plan d'action	14
<b>B Enseignement et relations</b>	
• Faire un bilan de sa qualité de vie liée à l'enseignement	18
• Développer sa qualité de vie d'enseignant-e	19
<b>C Environnement de travail</b>	
• Faire un bilan des stress liés à l'environnement de travail	24
• Améliorer la qualité de vie au niveau de l'école	25
<b>D Vie personnelle</b>	
• Faire un bilan de sa qualité de vie personnelle	28
• Prendre soin de sa qualité de vie personnelle	29
<b>E Aspects complémentaires</b>	
• Ecouter et accompagner des personnes stressées ou épuisées	34
• Aider les élèves à gérer le stress	35
• Que peuvent faire les autorités scolaires et politiques pour la qualité de vie ?	36
• Les stress et les risques d'épuisement des directions d'école	37
<b>F Ressources</b>	
• Personnes et services à disposition des enseignant-e-s et des écoles	38
• Lectures et références	42