

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Réfléchissons à toutes les tâches que nous accomplissons chaque jour et qui exigent un certain effort physique. Qu'il s'agisse de déplacer des fournitures, d'installer du matériel ou simplement d'atteindre des objets dans des endroits difficiles, nous comptons souvent uniquement sur notre propre force. Pourtant, répéter ces actions sans recourir aux outils et équipements appropriés impose un stress important et cumulatif à notre corps. Cela peut entraîner, avec le temps, un risque accru de troubles musculo-squelettiques, de douleurs chroniques et d'une capacité physique réduite.

QUELS SONT LES DANGERS?

S'appuyer uniquement sur notre force physique alors que des outils et équipements sont disponibles peut introduire plusieurs dangers majeurs. Cela conduit souvent à des postures inconfortables, à un surmenage et à une contrainte accrue sur nos muscles et articulations. Examinons quelques risques spécifiques.

- **Risque accru d'entorses et de foulures** : lorsque nous tentons de soulever ou de déplacer des objets lourds ou encombrants sans l'équipement adéquat, nous utilisons souvent de mauvaises techniques qui sollicitent excessivement le dos, les épaules et d'autres groupes musculaires.
- **Surmenage et fatigue** : répéter des tâches qui pourraient être facilitées par des outils entraîne fatigue et épuisement musculaires, rendant les blessures plus probables à mesure que les muscles se fatiguent et soutiennent moins bien nos mouvements. Pensez, par exemple, à porter à la main des piles de livres de la bibliothèque vers une salle de classe ; avec le temps, cela peut fatiguer bras et dos et accroître la probabilité d'une foulure soudaine.
- **Postures inconfortables et mouvements répétitifs** : compenser l'absence du bon outil oblige souvent à adopter des positions corporelles gênantes et non naturelles. Répéter ces mouvements peut provoquer des troubles musculo-squelettiques.
- **Force accrue sur les articulations** : sans le levier ou le soutien offerts par les outils, nos articulations absorbent une force excessive lors de tâches comme tirer, pousser ou soulever, augmentant le risque de tendinite ou de douleurs articulaires.
- **Risque de chute d'objets et de collisions** : lorsque nous peinons à manipuler un

objet sans l'équipement adapté, nous risquons davantage de le lâcher ou d'en perdre le contrôle, entraînant des chutes d'objets pouvant blesser les pieds ou des collisions avec l'environnement.

COMMENT SE PROTÉGER

Protéger sa santé et sa sécurité à l'école revient essentiellement à connaître ses propres limites – physiques, émotionnelles et situationnelles – et à se sentir totalement à l'aise pour demander de l'aide lorsque nécessaire.

Recognize Your Boundaries : Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps – fatigue, douleurs, malaise. Même chose pour votre humeur : si vous vous sentez débordé ou stressé, c'est une information importante. Réfléchissez à vos points forts et à ce qui sort de votre zone de confort. L'honnêteté avec soi-même est essentielle.

Don't Hesitate to Seek Assistance : Normalisons le fait de demander du soutien. Que vous ayez besoin d'un coup de main pour déplacer un objet lourd, d'un conseil face à une situation délicate ou simplement d'un renfort, tournez-vous vers vos collègues ou votre supérieur. C'est un signe de responsabilité, pas de faiblesse !

Assess Situations Realistically : Avant de vous lancer dans une tâche, prenez une respiration et réfléchissez à ce qui pourrait mal tourner, et si vous êtes vraiment la meilleure personne pour l'accomplir seul. Il n'y a aucune honte à admettre qu'une tâche dépasse vos capacités pour rester en sécurité.

Say What You Need, Clearly : Si vous craignez de ne pas pouvoir effectuer quelque chose en toute sécurité ou correctement, ou si vous avez besoin d'aide, exprimez-le clairement et respectueusement. N'attendez pas d'être submergé ou que la situation devienne critique.

Get Your Learn On : Profitez des formations offertes par l'école sur la sécurité, les procédures d'urgence, etc. Plus vous en savez, plus vous êtes confiant, et mieux vous saurez quand demander de l'aide.

Take Breaks and Manage Stress : Fatigue et stress peuvent altérer le jugement. Faites des pauses et utilisez les ressources de gestion du stress disponibles. Rester dans vos limites est plus facile lorsque vous n'êtes pas épuisé.

Speak Up About Concerns : Si vous voyez quelqu'un se dépasser excessivement ou une situation risquée, signalez-le de manière constructive. La sécurité est l'affaire de tous.

You Gotta Put Yourself First : Votre santé physique et mentale compte avant tout. Il est toujours judicieux de demander de l'aide ou de prendre du recul si vous sentez approcher vos limites, plutôt que de vous blesser ou de faire une erreur évitable.

MOT DE LA FIN

Soyons honnêtes avec nous-mêmes quant à nos capacités et faisons de la demande d'aide une habitude naturelle à l'école. Prendre soin de soi et veiller les uns sur les autres crée un environnement plus sûr et plus agréable pour tous.