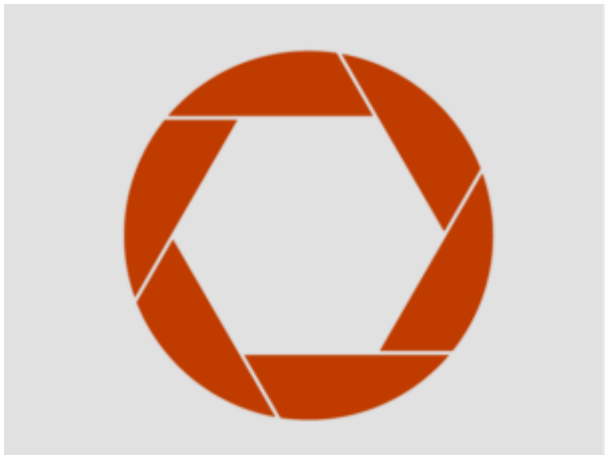
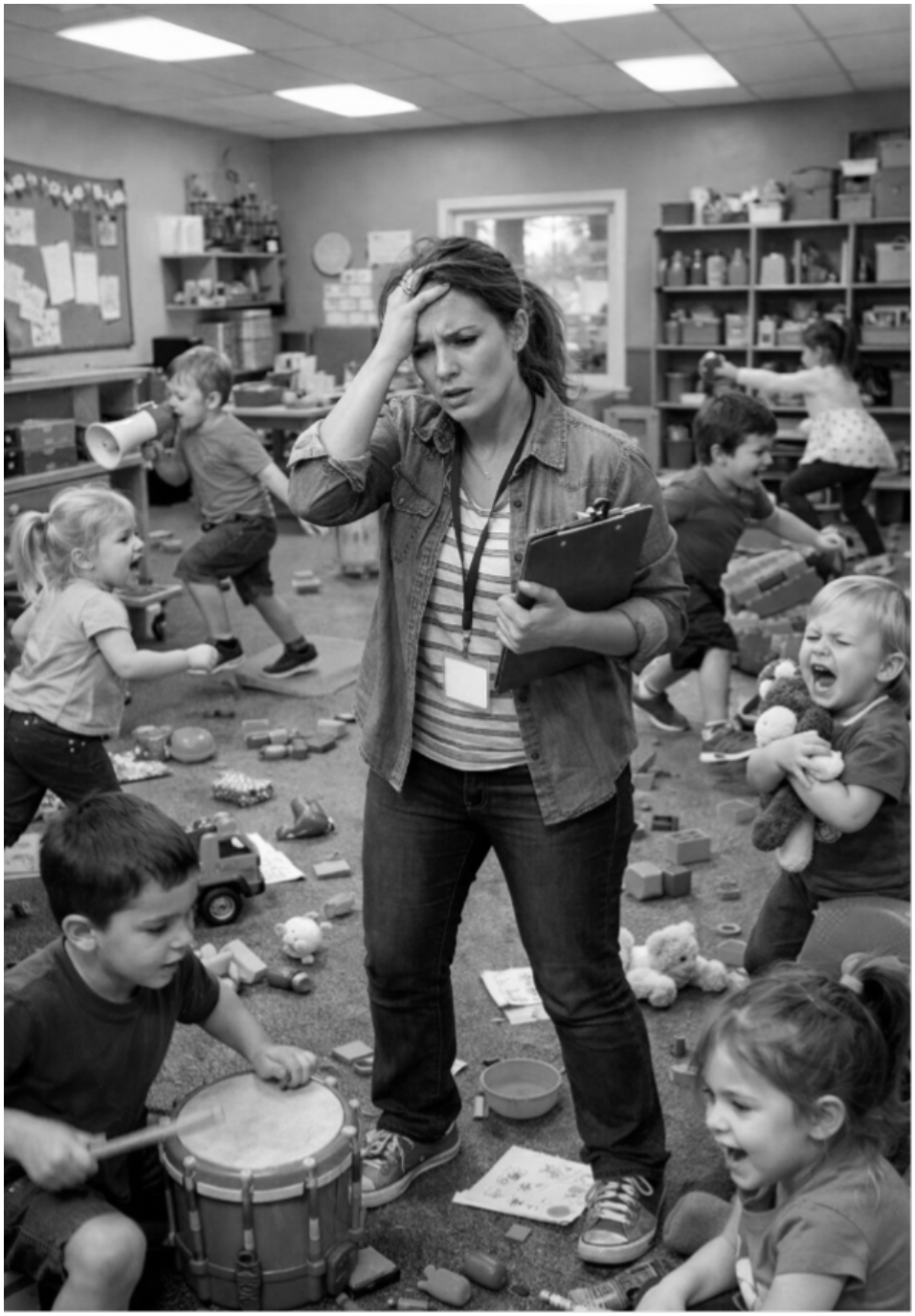
Noise, Stress, and Emotional Fatigue: Protecting Mental Health in Childcare Work Picture This – French





L’image montre une salle de garde d’enfants très animée où plusieurs sources de bruit coexistent. Les enfants se déplacent dans toutes les directions, les jouets sont éparpillés et l’éducatrice semble tendue alors qu’elle tente de répondre simultanément à plusieurs demandes.

Ce qui ne va pas dans cette image, ce n’est pas un seul acte dangereux, mais une surcharge non gérée. Le bruit élevé, le désordre et l’attention divisée augmentent le stress et réduisent la vigilance.

Il faut éviter d’ignorer les premiers signes de surcharge. Le comportement à adopter consiste à faire une pause, à réduire le bruit dans la mesure du possible, à demander de l’aide et à rétablir le calme avant que le stress ne s’intensifie.