

Avril : soyons actif·ve·s! Que signifie pour vous d'être « actif·ve »?

Par Amanda O'Regan-Marchand, cadre de direction, apprentissage professionnel

Les « averse » d'avril sont bien présentes ici, en Nouvelle-Écosse, et il peut être difficile de trouver la motivation pendant ces journées grises. En nous inspirant du thème du calendrier [Action for Happiness](#) de ce mois-ci, *Avril : soyons actif·ve·s!*, explorons quelques façons créatives d'intégrer davantage d'activités dans nos vies.

Lorsque j'entends le mot actif, je pense immédiatement à l'exercice, mais je sais que cela signifie bien plus que cela. Je pense à l'engagement au sein de notre syndicat, au fait de redonner et de passer du temps avec des collègues. Je pense aussi au fait d'activer notre imagination, à l'énergie que peut susciter une nouvelle idée pour une stratégie, un atelier ou une activité de conférence. Et je pense aux petites façons intentionnelles de rester active tout au long de la journée.

Dans cet esprit, je vous propose un aperçu de ma routine quotidienne, dans l'espoir qu'elle puisse vous inspirer. Je sais que votre réalité peut être différente de la mienne, mais si certains éléments vous interpellent, n'hésitez pas à les adapter à vos propres besoins et habitudes.

Je commence ma journée sur mon tapis roulant, face aux fenêtres de mon appartement qui donnent sur le bassin de Bedford. L'eau a un effet apaisant sur moi. J'ai généralement un écouteur dans une oreille, écoutant une liste de lecture de marche dont le rythme augmente progressivement à mesure que j'accélère, suivie d'une chanson de « transition » pour ralentir et passer à la prochaine étape de ma matinée.

Tout au long de la journée, mon esprit réfléchit « activement » à des façons de bouger le plus possible. En me préparant pour le travail, j'essaie de rester en mouvement en faisant des pas supplémentaires entre les pièces et en préparant mon état d'esprit pour la journée. Je me suis également fixé comme objectif de monter les escaliers aussi souvent que possible à la maison.

Au travail, les escaliers représentent un défi un peu plus grand. Toute personne familiarisée avec le bureau central du NSTU sur le chemin Joseph Howe comprendra cette montée entre le deuxième et le troisième étage. Cela dit, je cherche toujours des occasions de bouger. Je me stationne le plus loin possible de l'entrée et, maintenant que la neige a fondu, je suis heureuse de retrouver cette option. Ce sont vraiment les petites choses qui font la différence.

Même après cinq ans, entrer au travail en marchant reste encore stimulant. Ces pas supplémentaires, même sous les averse d'avril, m'aident à changer mon état d'esprit et à me concentrer sur ce que j'ai la chance de faire chaque jour. L'état d'esprit joue un rôle tellement important dans la façon dont nous nous priorisons et aidons les autres.

Mon espace de travail se trouve à l'opposé de l'entrée, de la salle du personnel et des toilettes. Même si cela peut être peu pratique, cela me donne aussi plus d'occasions de bouger en faisant davantage de pas. Lorsque je suis installée, je retourne souvent à la salle du personnel pour « refaire le plein » et je prends un moment pour lire le message quotidien d'*Action for Happiness* affiché sur le babillard. Souvent, il fait écho à quelque chose que j'ai déjà en tête, ce qui me permet de me sentir plus alignée.

Dans mon bureau, j'aime commencer la journée debout. J'ai la chance d'avoir un bureau assis-debout et, comme une grande partie de mon travail consiste à réviser des documents, à préparer des ateliers, à rédiger des articles et à répondre aux membres, cela m'aide à rester active. Le fait d'être debout me permet aussi de déplacer mon poids et de maintenir mon énergie et mes idées en mouvement. Cela m'aide à gérer mon TDAH. Quelles sont les occasions que vous avez de « vous tenir debout » dans votre espace de travail?

Tout au long de la journée, je fais un effort pour me lever, bouger et interagir avec les gens en personne. Avant de partir, je prends quelques minutes pour remplir mon agenda (oui, j'en utilise encore un!) avec trois objectifs pour le lendemain. La longue marche jusqu'à ma voiture devient alors un moment où je « clos » mentalement ma journée de travail et fais la transition vers mon temps personnel. Parfois, pendant le trajet de retour, j'utilise CarPlay pour me faire de courts rappels sur ce qui me trotte encore dans la tête. D'autres jours, j'écoute un livre audio léger ou un balado axé sur le mieux-être, quelque chose qui m'aide à changer mon énergie et à entrer pleinement dans mon temps personnel.

Le soir et les fins de semaine, j'essaie de rendre les tâches quotidiennes plus actives en les « ludifiant », par exemple, en voyant si je peux terminer une tâche avant le lave-vaisselle ou l'aspirateur robot. Je m'efforce aussi de sortir à l'extérieur avant de prendre mon téléphone. Qu'il s'agisse de choisir les escaliers, de me stationner un peu plus loin ou simplement d'être plus consciente, je cherche toujours de petites façons de rester active, physiquement et mentalement.

Bien sûr, ce n'est pas toujours facile. Se créer une routine demande des efforts, et y revenir après les interruptions de la vie peut être encore plus difficile.

Alors, voici mon engagement envers moi-même : continuer à me prioriser, par de petits gestes intentionnels.

À quoi cela pourrait-il ressembler pour vous ce mois-ci?

Que ferez-vous chaque jour pour vous prioriser?

