

Un guide tout en douceur pour vous prioriser cet été

par Amanda O'Regan-Marchand, Cadre de direction,
Apprentissage professionnel

Inspiré d'une baladodiffusion de Mel Robbins, intitulée : « *Seven Habits... Fixes for a Tired Life* ».

Alors que vous vous préparez à terminer une autre année scolaire dans vos milieux d'apprentissage et à tourner la page sur ce chapitre, une baladodiffusion que j'ai écoutée m'a inspiré cet article.

Je n'ai constaté qu'elle comprenait un sept habitudes, mon chiffre préféré et l'une des raisons pour lesquelles j'ai continué de l'écouter.

Mel Robbins m'a présenté bien d'autres professionnel-le-s et concepts que j'intègre maintenant dans ma pratique du mieux-être. En lui accordant tout le mérite qui lui revient, je vous transmets ces idées qui vous aideront à tourner la page sur votre nouveau chapitre estival tout en trouvant un équilibre avec votre « fatigue d'enseignant.e » Je vous parlerai des habitudes qui correspondent bien avec la fin de l'année scolaire. Je vous encourage à écouter l'intégralité de la baladodiffusion.

M^{me} Robbins commence l'épisode de la baladodiffusion en abordant l'autopilote et l'incidence qu'il peut avoir sur notre capacité d'être présent-e-s, conscient-e-s, et même, de faire preuve d'autant d'attention que nous le pouvons. Ces habitudes sont destinées à être fractionnées en petites étapes qui contribuent à leur développement progressif. Comme toujours, je vous encourage à en retenir ce qui vous correspond et à laisser le reste de côté.

La première habitude qu'elle présente est de *Répéter les bons moments*. Combien de fois avons-nous vécu des moments que nous souhaitons prolonger ou songé à y revenir? Nous pouvons parfois le faire, en quelque sorte. Lorsque vous êtes tenté-e de prendre votre cellulaire pour faire du « défilement morbide », ouvrez plutôt votre application de photos et réglez la minuterie pour parcourir quelques-unes de vos photos préférées. Créez un album pour celles-ci, si vous ne l'avez pas déjà fait, et consacrez un moment à vous remémorer vos meilleurs souvenirs. Il pourrait s'agir d'une version de votre dossier pour une « dure journée » ou dans lequel vous rangez « le meilleur » et qui peut devenir un refuge où prendre une pause lorsque votre cerveau rationnel et fonctionnel en éprouve le besoin. Selon M^{me} Robbins, cela s'appuie sur des données scientifiques : « Des chercheur-se-s de l'Université de la Californie, à Los Angeles (UCLA), ont découvert que regarder des photos de ses proches stimule le sentiment de soutien social qu'on ressent, ce qui diminue le niveau de stress. » Vous pouvez également ajouter quelques photos que vous aimez particulièrement à proximité de votre espace de travail afin de prendre une pause totale d'écran. Je me suis toujours entourée de photos et cela m'a apporté du réconfort à plusieurs reprises.

La deuxième habitude consiste à concevoir une liste de lecture bourrée de bonne musique pour danser et à l'écouter en lavant la vaisselle, en balayant ou en effectuant d'autres corvées ménagères. À l'époque, j'avais une danse du photocopieur, pour les moments où je devais attendre qu'une tâche se termine ou lorsqu'il redémarre. Nous connaissons les bienfaits de l'activité physique et trouver

du temps à lui consacrer dans nos journées chargées peut s'avérer difficile. Lorsque nous désactivons l'autopilote et que nous tentons de rendre les corvées divertissantes, nous contribuons à l'entraînement de notre cerveau afin de faciliter cette activité. Des études à long terme portant sur la danse et ses effets sur nos cerveaux ont révélé qu'elle contrait la démence, puisqu'elles établissaient des liens entre le mouvement et la mémoire, pour mémoriser les pas de danse et les souvenirs plaisants. Quelles chansons figureraient dans votre liste de lecture?

Comment vous priorisez-vous habituellement l'été? De combien de temps avez-vous besoin pour vous remettre de l'année scolaire avant de commencer à profiter de votre congé de travail? La prochaine habitude consiste à se prioriser. Songez à un moment où quelqu'un a été là pour vous. Qu'avez-vous alors ressenti? Que se passerait-il si vous vous appropriiez ce pouvoir d'être présent-e et vous priorisiez? Nous pouvons facilement acheter un café pour un-e ami-e, envoyer une carte de souhaits à une personne dont c'est l'anniversaire, ou inviter quelqu'un à une sortie au restaurant. Quand vous êtes-vous priorisé-e pour la dernière fois? À quoi ressemblerait demain si vous vous priorisiez? Que pourriez-vous faire pour vous souvenir de ce sentiment au quotidien?

La dernière habitude dont je vous fais part est de sortir dehors, pour faire d'autres choses que des tâches, comme admirer un lever ou un coucher de soleil ou observer les nuages, ou visiter une nouvelle plage ou un nouveau lac. Il s'agit de prendre le temps d'en profiter. Des études montrent que sortir à l'extérieur et marcher pieds nus sur la terre contribue à vous rapprocher du monde physique et à vous rappeler la place que vous y occupez. Tout comme le rappel susmentionné de votre importance (« vous comptez »), les mesures que vous prenez, les moments où vous vous priorisez, la trame sonore que vous intégrez dans vos journées : tous ces éléments ont une incidence sur votre monde. Votre émerveillement a des effets considérables : cela améliore votre humeur et vous permet de libérer votre esprit. Pour cette « solution », M^{me} Robbins fait référence à l'émission de radio matinale du film « *Breakfast Club* », animée par Charlamagne tha God, qui aborde les promenades



Suite à la page 22

Suite de 8

d'émerveillement. Profiter du monde qui vous entoure et éprouver un sentiment de lâcher-prise. Tentez de vous remémorer un moment d'émerveillement que vous avez vécu. Comment vous sentiez-vous?

Alors que l'année scolaire tire à sa fin, je vous encourage à créer une liste de lecture et à faire une « promenade d'émerveillement » dans vos souvenirs. Réfléchissez aux moments qui vous sont chers, aux leçons que vous avez tirées et aux espoirs que vous avez pour l'avenir. Tandis que vous amorcez ce lâcher-prise à l'égard de la dernière année, prenez le temps de profiter pleinement des merveilles de l'été. Assemblez une liste de lecture qui reflète l'énergie, la détente et la joie que vous désirez ressentir au cours des prochaines semaines. Songez aussi à rédiger une « liste de choses à accomplir », de petites habitudes que vous prendrez de façon délibérée pour vous prioriser. La liste n'a pas besoin d'être longue, il suffit qu'elle vous soit utile.

Veillez également transmettre cet article, ou la baladodiffusion dont il y est question, à vos collègues, à vos ami·e·s et à des membres de votre famille, pour les aider à accorder à leur chapitre estival l'importance et le caractère délibéré qu'il mérite.

Votre équipe de l'apprentissage professionnel et du programme d'aide aux membres tient à vous souhaiter de tout cœur un été reposant, relaxant et revigorant.