

Faire preuve de proactivité à l'égard de son mieux-être

Par Hilary Brousseau, Erg. Aut. (N.-É.), ergothérapeute et coordonnatrice de cas du Programme d'intervention précoce (PIP) du NSTU

Au début d'une nouvelle année scolaire, il est facile de se laisser gagner par l'agitation que le mois de septembre apporte : de nouveaux élèves ainsi que de nouvelles affectations et routines. Après le congé estival, on peut se sentir prêt·e à plonger dans une nouvelle année scolaire. Cependant, avant de plonger tête première, il est important de prendre un moment pour tenir compte d'un élément souvent négligé : votre propre mieux-être. Peu importe l'état dans lequel vous vous trouviez à la fin du mois de juin, il est maintenant temps de prendre des mesures pour vous préparer à connaître une année couronnée de succès.

Réflexion

Vous avez peut-être terminé la dernière année scolaire en vous sentant plutôt bien. Si c'est le cas, qu'avez-vous fait pour que cette année scolaire soit couronnée de succès? Comment avez-vous relevé les défis qui se sont présentés? Y a-t-il des points à améliorer?

Vous pourriez avoir trouvé difficile de tenir le coup jusqu'à la fin du mois de juin ou ne pas vous être senti très bien à certains moments de l'année. Il s'agissait peut-être d'un nouveau sentiment pour vous ou vous avez peut-être remarqué ces mêmes difficultés durant plusieurs années scolaires. Avant que vous ne soyez trop occupé·e, prenez un moment pour réfléchir à la façon dont vous vous sentiez tout au long de la dernière année scolaire. À quel niveau vous êtes-vous senti·e mal (physiquement, mentalement, etc.)? À quel moment avez-vous remarqué que vous éprouviez des difficultés relativement à votre mieux-être? Quels ont été les signes avant-coureurs? Avez-vous dû surmonter des défis auxquels vous n'étiez pas préparé·e durant l'année scolaire?

Planification

Maintenant que vous comprenez mieux ce qui s'est mal passé, ou ce qui s'est bien déroulé, vous pouvez utiliser ces connaissances pour planifier. Si la dernière année scolaire s'est bien déroulée pour vous, comment pouvez-vous mettre en œuvre un plan semblable pour cette année? Avez-vous fait quelque chose différemment, par rapport aux années antérieures, ce qui a contribué à votre réussite? Vous avez peut-être commencé vos bulletins plus tôt, au lieu d'attendre jusqu'au dernier moment, parlé à un·e conseiller·ère ou commencé à sortir pour marcher avec un·e collègue durant le dîner. Peu importe ce qui a aidé, comment pouvez-vous le maintenir ou, peut-être même, en tirer parti?

Si les choses ne se sont pas bien passées au cours de la dernière année scolaire, que ferez-vous différemment cette année? Pouvez-vous prédire certains des défis auxquels vous devriez faire face à l'école cette année et planifier des moyens de les surmonter? Y a-t-il des ressources ou des mesures de soutien que vous pouvez mettre en œuvre

pour vous assurer de mieux vous sentir cette année? Il peut s'avérer difficile d'apporter de gros changements d'un seul coup. Un ou deux petits éléments sur lesquels se concentrer peuvent donc être plus faciles à gérer. Lorsque vous aurez maîtrisé ceux-ci, vous pourrez en ajouter d'autres.

Action

Lorsque vous avez établi votre plan pour l'année, il est temps de le mettre en pratique. Mettez-vous au défi de passer à l'action d'ici la fin du mois, même si vous vous sentez encore bien. Plus l'année scolaire avancera, plus vous serez occupé·e et plus vous serez susceptible de laisser de côté votre propre mieux-être. Cela peut entraîner des problèmes plus importants au fil du temps si vous n'y remédiez pas à mesure qu'ils surviennent.

Alors que vous vous habituez à une nouvelle routine, c'est le bon moment d'y intégrer des habitudes qui contribueront à votre mieux-être, plutôt qu'y nuire. De petits gestes comme prendre rendez-vous avec un·e fournisseur·e de soins de santé, réserver du temps dans votre calendrier de façon régulière pour prendre soin de vous-même ou adapter votre classe ou votre poste de travail peut grandement contribuer à améliorer votre mieux-être tout au long de l'année scolaire. Vous pouvez également prendre quelques instants pour consulter les programmes qui vous sont offerts gratuitement dans le cadre du Programme d'aide aux membres du NSTU, sur le site Web nstuinsurance.ca.

Le Programme d'intervention précoce du NSTU est offert à tous les membres qui travaillent ou qui sont en congé de maladie payé et qui sont aux prises avec une maladie ou une blessure. Pour en savoir plus sur le programme d'intervention précoce, consultez le site nstuinsurance.ca. Pour vous inscrire vous-même au programme, veuillez écrire à nurse@nstu.ca ou appeler au 1-800-565-6788.

