

# Lâcher prise après sa journée de travail

## (Letting go of the workday)

### Idées de collègues (Thoughts from colleagues)

Nous avons demandé aux membres de l'équipe éducative de Jack James High School comment ils font pour laisser leur travail au travail. Certaines de ces idées seront peut-être inédites pour vous. Pourquoi ne pas en essayer certaines?

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Monter le volume de la musique en rentrant du travail</b></li> <li>○ <b>Aller se promener une fois que j'arrive chez moi</b></li> <li>○ <b>Retrouver des amis pour boire un verre ou manger</b></li> <li>○ <b>Lire un poème</b></li> <li>○ <b>Lire un livre dès que je rentre chez moi</b></li> <li>○ <b>Faire de la pâtisserie ou cuisiner</b></li> <li>○ <b>Laisser la journée de travail au travail</b></li> <li>○ <b>Remarquer trois belles choses en rentrant chez moi</b></li> <li>○ <b>Consulter mes courriels une dernière fois avant de passer la porte de chez moi</b></li> <li>○ <b>Aller courir avant de partir du travail</b></li> <li>○ <b>Organiser mes papiers pour que tout soit prêt pour le lendemain</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Méditer dans une salle confortable pendant 15 minutes</b></li> <li>○ <b>Enlever mes vêtements de travail</b></li> <li>○ <b>Jouer à un jeu vidéo pendant 10 à 15 minutes</b></li> <li>○ <b>Faire une liste de vérification et une liste de choses à faire</b></li> <li>○ <b>Essayer de partir en me disant : j'ai fait du mieux que j'ai pu avec les élèves qui étaient devant moi et avec les ressources que j'avais à ma disposition</b></li> <li>○ <b>Écouter un balado</b></li> <li>○ <b>Prendre un goûter</b></li> <li>○ <b>Travailler sur un projet artisanal/artistique</b></li> <li>○ <b>Faire le ménage</b></li> <li>○ <b>Passer du temps dans le jardin</b></li> </ul>
---	---

<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Placer la pile de copies à corriger sur mon bureau</b></li><li>○ <b>Embrasser ou caresser respectivement votre partenaire et/ou votre chat/chien</b></li></ul>	
---	--

Il faut du temps pour prendre de nouvelles habitudes, alors même si ça vous paraît bizarre au début, n'abandonnez pas!