

# Changement de chapeau

*Créez une routine de « changement de chapeau » pour vous aider à passer d'un rôle à l'autre et à être plus présent dans n'importe quel environnement.*

**Partie 1 :** faites la liste de vos différents rôles (les différents chapeaux que vous portez).

**Partie 2 :** créez un comportement ou un signal qui indiquera la transition d'un rôle à un autre.

**Partie 3 :** réfléchissez à l'efficacité du comportement ou du signal que vous avez choisi. Ajustez au besoin.

**Transmettez à Entraîneur NB une courte vidéo qui montre votre comportement ou signal de « changement de chapeau » au moment de la transition d'un rôle à l'autre!**

Au cours d'une journée donnée, vous avez pour tâche d'occuper de nombreux rôles différents (vous portez donc de nombreux chapeaux différents). Cependant, comme c'est le cas pour bien des gens, vous pouvez parfois oublier d'enlever un chapeau avant d'en mettre un autre. L'activité de novembre a pour objectif de vous aider à trouver un comportement ou un signal qui puisse vous indiquer physiquement de passer d'un chapeau à l'autre. En théorie, un bon comportement ou signal devrait vous permettre d'être plus présent (p. ex., laisser les documents de travail au bureau si cela vous prive de temps précieux en famille) en tournant consciemment votre attention vers les besoins de votre environnement actuel.

Les comportements et signaux de transition n'ont pas pour but d'être des limites ou frontières rigoureuses que vous ne franchissez jamais; en effet, il est sain sur le plan de la santé mentale d'examiner le déroulement de la journée et de l'aborder à haute voix. Les comportements et signaux de transition peuvent plutôt vous aider à gérer vos divers rôles et responsabilités en vous rappelant d'être « présent » dans le moment présent.

La partie 1 de l'activité de changement de chapeau consiste à déterminer les différents chapeaux que vous portez. Il ne s'agit pas simplement de mettre une étiquette sur vos différents rôles, mais plutôt d'explorer comment vous agissez, ce que vous ressentez et ce à quoi vous pensez lorsque vous excellez dans chacun de vos rôles.

Une fois que vous avez déterminé vos différents rôles, vous pouvez tester les comportements et signaux de transition que vous pouvez utiliser lorsque vous passez d'un rôle à l'autre. Ceux-ci n'ont pas à être complexes; ce pourrait être aussi simple que de ranger votre manteau et d'enlever vos chaussures, ou encore de déposer vos clés près de la porte d'entrée ou d'éteindre votre cellulaire. Pour vous, c'est peut-être le fait de poser les pieds au plancher pendant cinq secondes et de vous rappeler où vous êtes : « Je suis à la maison ». Vous pourriez même envisager de changer physiquement de chapeau (si vous en portez).

Enfin, une fois que vous avez créé ou testé vos comportements et signaux de transition, assurez-vous de réfléchir pour savoir s'ils fonctionnent ou non pour vous. N'ayez pas peur d'apporter de petits changements au besoin!