

# Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

## Attitude positive

Êtes-vous une personne qui a tendance à voir le négatif d'abord dans tout ce qui vous entoure? Ou lorsque vous faites face à un problème, êtes-vous une personne qui va s'attarder longtemps sur le problème plutôt que sur des solutions possibles? Si oui, vous devriez peut-être prendre un moment de recul pour travailler sur le développement d'une attitude plus positive, que ce soit au travail ou à la maison.

### Mais qu'est-ce qu'une attitude positive?

Une attitude positive est en fait un état mental qui fait que vous vous attendez toujours au meilleur de quelque chose ou d'une quelconque situation. Enfin, vous ne niez pas vos problèmes ou les défis auxquels vous faites face, mais vous choisissez d'aborder les différents défis de la vie avec une pensée positive. Avec cet état d'esprit, vous ne laissez pas la chance aux pensées négatives de vous contrôler et de vous empêcher de faire certaines choses.

- **Une attitude positive dit :** Je suis capable, je vais réussir!
- **Une attitude négative dit :** Je ne suis pas capable, je ne vais jamais réussir!

Bien évidemment, il y a plusieurs avantages à avoir une attitude positive dans la vie. Alors, voici une liste des principaux avantages :

- Une attitude positive va vous aider à atteindre vos objectifs et à réussir.
- Un tel état d'esprit peut vous procurer plus de joie et de bonheur.
- Elle vous donne plus d'énergie, d'enthousiasme, d'intérêt et même de curiosité.
- Avoir une attitude positive augmente votre confiance en vous.
- Une attitude positive vous procure un niveau de motivation plus élevé à accomplir diverses tâches. Au travail, votre attitude positive va même inspirer et motiver les autres.
- Avec une attitude positive, si vous faites face à un problème, vous n'allez pas laisser ce problème gâcher votre journée. Bien au contraire, vous allez tout faire pour trouver une solution.
- Très important. Sachez que l'attitude d'une personne est contagieuse et peut affecter les autres. Alors, lorsque vous avez une attitude agréable et optimiste, les gens qui vous entourent vont à leur tour avoir une attitude positive.

### Conseils pour développer une attitude positive

Si vous avez une attitude négative ainsi que des pensées négatives et que vous êtes fatigué d'être coincé dans ce cercle vicieux d'état négatif, il est maintenant temps d'essayer de changer ces habitudes. Il est important de mentionner que le changement ne se fera pas du jour au lendemain, mais bien avec un peu de persévérance et de temps. Rappelez-vous que vous êtes capable de le faire!



Afin de vous aider avec le développement d'une attitude plus positive, voici quelques conseils tirés de différents bulletins :

- Choisissez d'être heureux ou heureuse. Oui, c'est une question de choix. Lorsque des pensées négatives vous viennent à l'esprit, faites de votre mieux pour les remplacer par des pensées heureuses.
- Regardez le bon côté de la vie. C'est une question de choix et de tentatives répétées. Quelle que soit la difficulté d'une situation, il y a toujours du bon, de la perspicacité et des leçons à tirer.
- Choisissez d'être optimiste. Choisissez de croire que les choses vont s'améliorer.
- Trouvez des raisons de sourire plus souvent. Vous pouvez trouver de telles raisons, si vous regardez autour de vous. Il y a des événements drôles, des incidents amusants, des événements agréables et de petites réalisations quotidiennes. Ce sont autant de raisons de sourire.
- Ayez confiance en vous et croyez qu'une force plus grande que vous peut vous aider. Si vous êtes croyant, cela favorise une attitude positive.

- Associez-vous à des gens heureux, car le bonheur est contagieux.
- Lisez des histoires portant sur des personnes inspirantes, heureuses ou qui ont réussi. Apprenez de leurs histoires, et laissez-les vous inspirer et vous motiver à faire des choses similaires.
- Lisez des citations inspirantes. Il est suggéré de lire quelques citations le matin, avant d'aller au travail, et le soir, avant de vous coucher.
- Répétez les affirmations pour vous inspirer et vous motiver.
- Ne visualisez que ce que vous voulez dans votre vie, et évitez de penser et de visualiser ce que vous ne voulez pas.
- Apprenez à développer un esprit concentré qui vous aidera à maîtriser vos pensées. Lorsque vous pouvez vous concentrer, vous pouvez plus facilement diriger votre attention sur les pensées que vous choisissez, et éviter les pensées négatives.



# Ressources

Enfin, si après un certain temps vous vous sentez toujours pris au piège dans le cercle vicieux des pensées négatives et vous ne croyez pas être en mesure de vous en sortir seul, vous pouvez toujours consulter un intervenant ou une intervenante en santé mentale du Centre Labelle Centre. Ceux-ci se feront un plaisir de vous rencontrer et de vous donner différents outils pour travailler sur vos pensées et comportements négatifs.

Il est parfois difficile pour une personne de reconnaître qu'il est temps d'aller chercher de l'aide supplémentaire. Cela dit, toute personne vivant de la souffrance émotionnelle et psychologique, de l'insatisfaction, du stress, des relations conflictuelles, des problèmes d'abus de substances, des problèmes de santé mentale, des défis liés aux responsabilités parentales, des difficultés à résoudre des problèmes personnels et professionnels devraient aller consulter un professionnel de la santé mentale. N'oubliez pas que les services au Centre Labelle Centre sont tout à fait confidentiels et qu'en aucun temps votre employeur n'en sera avisé.

**Téléphone** : (705) 335-5588

**Courriel** : [centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

**Site Web** : [centrelabellecentre.ca/](http://centrelabellecentre.ca/)

## Recette : Macaronis à la viande style tex-mex

Préparation : **10 min**, Cuisson : **23 min**,  
Portions : **4**

### Ingrédients :

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf ou de poulet
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 340 g (3/4 lb) de macaronis
- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 340 g (3/4 lb) de bœuf haché maigre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- 150 g (1 1/2 tasse) de fromage cheddar orange fort râpé
- 1 avocat mûr, coupé en dés et arrosé de jus de lime
- 1 oignon vert, émincé
- Feuilles de coriandre, au goût
- Crème sure, au goût



### Préparation :

- 1) Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon avec les tomates et les macaronis. Cuire en remuant régulièrement de 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.
- 2) Entre-temps, dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon dans le beurre 2 minutes. Ajouter la viande et cuire en l'émiettant à la cuillère de bois jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et l'assaisonnement au chili. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
- 3) Retirer les pâtes du feu. Ajouter le fromage et le mélange de viande. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce épaisse. Rectifier l'assaisonnement.
- 4) Répartir les macaronis dans des bols. Garnir de l'avocat, de l'oignon vert, de coriandre et de crème sure.

Bon appétit!

# Bibliographie

Joutet, C. (2022). *Pourquoi vous avez besoin d'une attitude positive et comment l'obtenir*. [Site web]. [valeurgraphique.com/avoir-une-attitudepositive/](http://valeurgraphique.com/avoir-une-attitudepositive/)

Ricardo (2024) *Macaronis à la viande style tex-mex*. [www.ricardocuisine.com/recettes/9265-macaronis-a-la-viande-style-tex-mex](http://www.ricardocuisine.com/recettes/9265-macaronis-a-la-viande-style-tex-mex)