

# Bulletin mensuel

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



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale  
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

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

## Est-ce que j'ai une attitude positive?

### Qu'est-ce qu'une attitude?

L'attitude se définit par :

- 1) la position du corps, la manière de se tenir ou la manière dont on se comporte avec les autres (indicatif d'humeur);
- 2) un état d'esprit ou un sentiment à l'égard de certaines choses (notre disposition).

Même si vous avez généralement une attitude positive, la modifier de temps à autre peut changer la façon dont vous voyez les choses et la façon dont vous faites face à vos relations sociales et professionnelles.

Lorsque vous pensez à changer votre attitude ou à l'améliorer, pensez à votre état d'esprit et à la façon dont vous vous comportez. En apportant des améliorations dans les deux types d'attitudes, vous pourrez changer vos perspectives et l'énergie que vous dégagez autour de vous.

Lorsque vous vous levez le matin, faites une récapitulation mentale des choses que vous allez faire dans votre journée. Prenez note de toutes les choses que vous percevez de manière négative, par exemple des réunions ou des situations planifiées qui vous font vous sentir mal à l'aise ou instable. Changez votre attitude négative et révisez mentalement votre horaire à nouveau avec, cette fois-ci, une attitude positive.

Les gens accomplis donnent souvent l'impression d'être en contrôle de soi; ils



semblent être à l'aise avec eux-mêmes et avec leur entourage et semblent naturellement être capables de converser de façon claire et précise.

En fait, leur succès est influencé parce qu'ils ont pris la décision de prendre leur situation en main ainsi que de vivre et de démontrer une attitude positive tant au sein de l'esprit que du langage corporel.

Que ce soit en milieu de travail ou en vous adonnant à des loisirs, n'hésitez pas à chercher des façons d'être utile et coopératif : travaillez pour relever de nouveaux défis et projets avec un esprit collaboratif. Adaptez-vous aux changements qui se produisent et tentez de résoudre les problèmes ou les conflits qui peuvent survenir.

Essayez toujours de vous surpasser. Donnez-vous un défi d'apprendre une nouvelle compétence, de donner plus d'envergure à votre passe-temps actuel ou de suivre un cours pour élargir l'un de vos intérêts. Utilisez le plein potentiel de vos talents et soyez ouvert à apprendre de nouvelles choses des personnes autour de vous.

Si vous subissez un revers, apprenez à lâcher prise. Explorez et apprenez ce que vous pouvez améliorer la prochaine fois et ne passez pas votre temps à penser à ce qui n'a pas fonctionné.

Modifier son attitude afin de voir le côté positif de chaque situation est la meilleure

« *Le bonheur et la positivité ne sont pas toujours faciles et ils ne viennent certainement pas chez nous gratuitement. Ils sont l'aboutissement de petits choix, de décisions et d'habitudes qui composent notre vie quotidienne.* »

chose que vous pouvez apprendre à faire.

Apprenez à reconnaître vos limites et à accepter de dire non lorsque votre assiette est pleine. Que ce soit des projets au bureau, des projets de bénévolat au sein de la communauté ou des projets personnels, apprenez à reconnaître que votre assiette est pleine et à dire non sans pour autant vous sentir coupable. Si dire non n'est pas une option, dire oui n'est pas un choix.

Si vous pouvez apprendre à respecter vos limites et à développer une attitude positive, vous serez plus en mesure de profiter et de jouir de la vie malgré ses défis.

## Ressources

### *Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille du Centre Labelle Centre*

Ce programme offre des services de qualité, confidentiels et sans frais aux organisations qui en sont membres. Il adresse des problématiques de tout genre et adapte ses services aux besoins et objectifs de sa clientèle.

**Téléphone** : 705-335-5588

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

**Site web** : <http://centrelabellecentre.ca/>

