

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Quatre moyens d'être plus heureux au travail et dans votre vie personnelle

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, 20 pour cent des Canadiens seront atteints de maladie mentale au cours de leur vie et tous les Canadiens peuvent s'attendre à être indirectement touchés par la maladie mentale en raison d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un collègue qui en est atteint. En outre, des études fondées sur l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes réalisée par Statistique Canada indiquent que 90 pour cent des Canadiens sont satisfaits ou très satisfaits de leur vie. Ces statistiques reflètent la résilience de la nation et peuvent servir de source d'inspiration pour améliorer votre bonheur dans tous les aspects de votre vie.

Savez-vous que vous pouvez adopter une approche proactive pour améliorer votre bonheur et votre résilience grâce à la psychologie positive? Ce domaine de la science reconnaît le pouvoir d'une solide maîtrise sur tous les aspects de votre vie, y compris le travail et la vie personnelle. Cette maîtrise est reconnue pour ses effets bénéfiques sur votre bien-être, et son absence est associée à un rendement médiocre, à la dépression et à l'anxiété. Mais alors, que pouvez-vous faire pour obtenir ce sentiment de maîtrise si important?

- **Concentrez-vous sur vos points forts.** Si vous ne cessez de vous reprocher vos faiblesses, vous serez difficilement heureux. Modifiez votre façon de penser et concentrez-vous sur vos points forts.
- **Gérez votre stress ou supprimez-le.** Avez-vous établi des stratégies de gestion du stress? Qu'il s'agisse de prendre une grande respiration pour vous détendre, de massages occasionnels, d'un entraînement régulier ou d'un environnement complètement nouveau, identifiez les causes de votre stress et prenez les moyens de l'atténuer afin d'être plus heureux mentalement et plus en forme physiquement.
- **Éliminez le pessimisme et ouvrez grand la porte à l'optimisme.** Le pessimisme est négatif. Si vous ne cessez de craindre des résultats négatifs, comment pensez-vous pouvoir être heureux? Par contre, l'optimisme est positif. Si vous ne pensez qu'à de belles et bonnes choses, de quelle façon ces pensées influenceront-elles votre bonheur?
- **Devenez plus souple.** Malgré vos talents, votre préparation et votre optimisme, les événements de la vie ne se déroulent pas toujours comme prévu. Désirez-vous ruminer sans cesse le passé ou pouvez-vous vous adapter à la situation? Lequel de ces choix vous rendra plus heureux et plus résilient?

Il existe quatre moyens d'être plus heureux et plus résilient au travail et dans votre vie personnelle : vous devez améliorer votre estime de soi, gérer votre stress, devenir plus optimiste et acquérir de la souplesse. Tirez profit de la psychologie positive et enrichissez votre vie, maintenant!

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.