

Juin 2018



Mon impact sur le reste du monde

Vous voulez laisser le souvenir d'une personne qui a vraiment fait une différence dans la vie des autres; mais quel impact un seul individu peut-il vraiment avoir sur le reste du monde? Un impact majeur, en fait! Vous pouvez peut-être jouer un rôle dans la vie d'un petit nombre de personnes, mais si ces quelques personnes en aident d'autres à leur tour, un effet d'entraînement se produit et, avec le temps, cela peut toucher des milliers de gens.

Mais par où commencer? Voici quelques idées qui vous aideront à laisser votre marque en ce monde.

- **Faites du bénévolat.** Les bénévoles ont un impact énorme sur chaque volet de la société – activités sportives locales pour les enfants, musées et galeries d'art, écoles, communautés confessionnelles ou organisations offrant des services sociaux, mais aussi aide internationale. De plus, les bénévoles sont plus heureux et en meilleure santé que les non-bénévoles.
- **Soyez un mentor.** Que ce soit au travail ou au sein de la collectivité, le mentorat vous permet d'aiguiser vos aptitudes au leadership, d'aider les autres et même de créer un héritage. Tout le monde peut être un mentor, car chacun de nous possède des aptitudes et une expertise uniques à partager.
- **Soyez un bon voisin.** Pelleitez l'allée de garage de la vieille dame qui vit à côté de chez vous, organisez une activité de rue ou, encore, lancez un nouveau programme dans votre collectivité, comme une surveillance du voisinage ou un jardin communautaire.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.

Les gens n'ont pas tous le temps de faire du bénévolat ou la capacité d'aider leurs voisins, et ne sont pas tous à l'aise à l'idée de siéger à des comités ou de travailler avec le public. Heureusement, il y a bien d'autres moyens de faire sa part.

- **Gestes de bienveillance spontanés.** Il vous suffit d'acheter un café à la personne qui est derrière vous au service au volant, ou de laisser votre place dans l'autobus, pour vous sentir bien et pour que l'autre personne se sente bien.
- **Faites un don.** Vous pouvez avoir un impact en donnant de l'argent et de la nourriture aux œuvres caritatives, et des vêtements, des jouets, du linge et des meubles aux foyers d'accueil de votre quartier.
- **Don d'organes.** Il n'y a pas de meilleur moyen de laisser un héritage que de sauver la vie de plusieurs personnes (jusqu'à huit) et d'améliorer la qualité de vie de 50 autres. C'est un cadeau qui ne vous coûtera rien, mais dont la valeur sera inestimable pour tellement de gens!
- **Vivez selon vos valeurs.** Agissez à propos des choses qui vous tiennent vraiment à cœur. Vous pouvez par exemple réduire votre empreinte carbone, choisir des produits fabriqués par des entreprises dont les pratiques durables respectent les règles d'éthique, acheter le plus possible d'aliments locaux et faire entendre votre voix auprès des dirigeants politiques.

Vous ne pourrez peut-être pas régler tous les problèmes de la planète, mais vous pouvez quand même laisser votre marque. Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez faire votre part, contactez-nous; nous vous offrirons un soutien et des ressources.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605.