

## Les 7 habitudes des gens efficaces

Dr Stephen Covey compte parmi les leaders américains les plus influents. Auteur du livre *Les 7 habitudes des gens efficaces*, il affirme qu'une habitude est le croisement d'une compétence, d'un savoir-faire et d'un désir et propose des pistes de réflexion et des exercices qui permettent d'être efficace et de réussir dans tout ce que la vie nous amène quotidiennement.

<b>Habitudes pour réussir</b>	<p><b>Sois proactif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consacre ton énergie à ce que tu peux contrôler.</li> <li>• Ne t'arrête pas au premier obstacle et surmonte les difficultés.</li> </ul>
	<p><b>Sache dès le départ où tu veux aller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définis tes objectifs de vie à long terme et ta mission personnelle.</li> </ul>
	<p><b>Donne la priorité aux choses les plus importantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développe ta capacité à faire des choix et passe à l'action.</li> <li>• Apprends à gérer le temps et le stress pour équilibrer ta vie professionnelle et ta vie personnelle.</li> </ul>
	<p><b>Pense gagnant-gagnant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Négocie des solutions avantageuses pour régler les conflits.</li> <li>• Crée un environnement de confiance.</li> </ul>
	<p><b>Cherche d'abord à comprendre, ensuite à être compris</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Écoute l'autre avec l'intention de le comprendre et non celle de lui répondre.</li> <li>• Cherche à comprendre, demande de la bonté; cherche à être compris, demande du courage.</li> </ul>
	<p><b>Pratique la synergie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travaille en équipe pour tirer parti des forces de chacun.</li> <li>• Accepte les idées différentes.</li> </ul>
	<p><b>Aiguise tes facultés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continue ton développement personnel et travaille à l'atteinte de tes objectifs.</li> <li>• Prends soin de toi dans ces cinq dimensions : le physique, le mental, le spirituel, l'affectif et le social.</li> </ul>

## L'homme qui marchera pendant 7 ans

Pendant les sept prochaines années, l'écrivain Paul Salopek vivra une aventure à pied durant laquelle il retracera le parcours de nos ancêtres qui ont quitté l'Afrique pour explorer le monde.

En janvier 2013, M. Salopek est parti d'un petit village en Éthiopie en ayant comme but d'atteindre le Chili en 2020. Avec un sac à dos pour tout bagage, il prévoit marcher en solitaire, sauf lorsqu'il sera accompagné de gens rencontrés en chemin. Son but est de découvrir les grandes histoires de notre temps – du changement climatique aux conflits, de la migration à la survie culturelle – en marchant aux côtés des gens qui les vivent. Il s'est donné pour mission d'informer les communautés et de les faire participer à son aventure en utilisant de nouvelles formes de journalisme et de technologie.

Tout au long de son voyage, il ajoutera des vidéos et des notes à son site Web, en plus de fournir un article par année à la revue *National Geographic*. Tu peux suivre son parcours en ligne au [www.outofedenwalk.com](http://www.outofedenwalk.com).



## Bonne dette, mauvaise dette



Un prêt personnel est un moyen d'obtenir les fonds nécessaires pour atteindre ses objectifs. Avant de faire une demande de prêt, il est important de distinguer une bonne dette d'une mauvaise dette.

On utilise l'expression «bonne dette» pour décrire les emprunts qui peuvent améliorer la situation financière à long terme. Une bonne dette s'applique à un investissement qui prend de la valeur au fil du temps, à condition toutefois que celui qui la contracte soit capable d'effectuer les remboursements. Les emprunts suivants sont des exemples de bonne dette : un prêt hypothécaire, un prêt étudiant, un prêt pour le lancement d'une entreprise.

Une «mauvaise dette» est par ailleurs un emprunt effectué pour se procurer une chose dont la valeur diminue rapidement; elle occasionne des frais d'intérêt et une hausse de l'endettement. Voici des exemples de mauvaises dettes : un emprunt sur une carte de crédit, un prêt-vacances, un emprunt pour acheter des meubles.

L'Agence de la consommation en matière financière du Canada recommande de prendre en considération les facteurs suivants avant d'emprunter :

- Assure-toi que ton budget te permet d'effectuer des remboursements réguliers.
- Lis les conditions du contrat pour connaître le taux d'intérêt, afin de bien comprendre à quoi tu t'engages.
- Paye plus que le minimum requis chaque fois que c'est possible. De cette façon, tu peux réduire la somme d'intérêts à payer et raccourcir la période de remboursement.
- Informe-toi sur les assurances qui peuvent couvrir le prêt en cas de maladie ou de perte d'emploi qui t'empêcherait de faire les paiements.

## Astuce

Pour économiser, garde certains aliments non périssables au bureau, comme des soupes, des fruits secs, des barres de céréales, des craquelins, des fruits en coupe, des céréales et du thon ou du saumon en conserve.



## Une vie active au travail

L'inactivité physique pose un sérieux problème de santé au Canada. Des recherches effectuées par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie relèvent que plus de la moitié des Canadiens et Canadiennes ne font pas suffisamment d'activité physique pour que ce soit bénéfique pour leur santé. Pourquoi ce nombre est-il si élevé? Les raisons invoquées le plus fréquemment sont le manque de temps, le manque de motivation et le manque d'énergie.

Dans le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, on recommande de faire 30 à 60 minutes d'activité physique modérée à intense presque chaque jour.

Pour améliorer leur santé et leur condition physique, les employés peuvent s'adonner à diverses activités pendant les pauses ou les dîners, comme marcher, faire du yoga et prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. L'employeur peut aussi organiser des activités de groupe : pauses-exercices, programmes de marche, concours et défis, sports d'équipe ou participation à des événements spéciaux comme la course Terry Fox, la Journée de l'espadrille, etc.

Une vie active au travail peut aider à diminuer l'absentéisme, à prévenir les maladies liées au stress et les blessures sur les lieux de travail, à accroître la productivité et à améliorer le moral.

Les employés physiquement actifs profitent des avantages suivants : amélioration de la santé, de la condition physique, de la posture, de l'équilibre et de l'estime de soi, meilleur contrôle du poids, renforcement des muscles et des os, regain d'énergie, meilleure détente et meilleur contrôle du stress.

## Du calcium pour dîner

Le calcium est un des nombreux minéraux qui assure la santé et la solidité de nos dents et de nos os. Notre corps perd beaucoup de calcium, surtout lorsque nous transpirons, perdons nos cheveux et coupons nos ongles. De plus, l'absorption du calcium est freinée par la consommation d'alcool, de café, de thé, de boissons gazeuses, de sel et de nicotine.

Le calcium ne se remplace pas par lui-même. Pour éviter l'ostéoporose, il faut donc consommer des aliments riches en calcium, comme les sardines, le jus d'orange, les graines de sésame, le saumon, les épinards, les figues sèches, le tofu, le soya, le navet, le brocoli, les amandes et les haricots blancs.

L'ostéoporose se caractérise par une diminution de la densité osseuse qui augmente le risque de fractures. Elle peut réduire les capacités des travailleurs, surtout de ceux qui ont un emploi exigeant de la force musculaire ou un effort physique.

## Créer un mot de passe vraiment sûr

Les mots de passe que tu crées sont-ils assez sécurisés pour protéger ton identité virtuelle? Utiliser un mot de passe distinct pour tes différents comptes permet d'assurer la sécurité de tes données. Voici quelques méthodes efficaces pour bien choisir un mot de passe.

1. Un bon mot de passe est long (plus de 8 caractères) et contient un mélange de lettres, de chiffres et de symboles.
2. Choisis une phrase et change quelques caractères. Exemple : **Le crayon bleu**. Remplace les **e** par le chiffre **3** et le **a** par le symbole **@**. Tu obtiens **L3cr@yonbl3u**
3. Choisis une phrase, prends la première lettre de chaque mot et ajoute quelques chiffres ou symboles. Exemple : **Mes 2 chiens se nomment Chico & Belle**. Tu obtiens **M2csnC&B**
4. Il vaut mieux choisir un mot de passe différent pour chaque compte ou site Web. Exemple : **M2csnC&H** pour **Hotmail** et **M2csnC&F** pour **Facebook**



## Avant de cliquer sur Envoyer

Le courrier électronique est devenu l'un des principaux moyens de communication. Les gens rencontrent moins souvent leurs collègues ou leurs clients et ils font moins d'appels téléphoniques. Il est donc essentiel de prendre le temps de bien composer un courriel. Pose-toi les questions suivantes avant de cliquer sur le bouton d'envoi.

1. Mon adresse courriel est-elle appropriée? Si tu utilises un compte de messagerie personnel pour envoyer des courriels professionnels, assure-toi que ton adresse donne une image professionnelle.
2. Les noms dans la section «À» sont-ils exacts? Assure-toi d'entrer les bons destinataires, afin de ne pas transmettre ton message aux mauvaises personnes. Certains logiciels comme Microsoft Outlook suggèrent des noms après quelques frappes, de sorte qu'il est facile de choisir par mégarde Dan Pitre au lieu de Dan Poitras!
3. Le courriel est-il bien adressé? À ta première tentative de communication avec le destinataire, utilise son titre (par exemple, M., Mme ou Dr) et son nom de famille.
4. Le ton du message est-il approprié? Comme le dit le proverbe, ce n'est pas ce que vous dites, mais la manière dont vous le dites qui importe. Il est beaucoup plus facile de transmettre le sens et le ton d'un message en parlant qu'en écrivant. Assure-toi d'utiliser un ton approprié et surtout, ne rédige pas de courriel lorsque ton niveau d'émotions est élevé (si tu te sens frustré, fâché ou triste, par exemple).
5. Le message est-il trop long ou trop court? Trouve un équilibre entre trop peu et trop de détails. Au besoin, utilise des puces pour les énumérations.
6. Le message est-il relu et corrigé? Assure-toi de vérifier l'orthographe et la grammaire du contenu de ton message.



## L'arbre à soucis

Un jour, j'ai retenu les services d'un menuisier pour m'aider à restaurer une vieille grange. Ce dernier a connu une dure journée en raison de nombreux problèmes. Il a perdu une heure de travail à cause d'une crevaison, sa scie électrique a rendu l'âme et, comme si ce n'était pas suffisant, son vieux camion a refusé de démarrer lorsqu'il a voulu rentrer chez lui.

Quand je l'ai reconduit à la maison, le menuisier est resté froid et silencieux. Lorsque nous sommes arrivés, il m'a invité à entrer pour rencontrer sa famille. En marchant le long de l'allée conduisant à la maison, il s'est arrêté brièvement près d'un arbre et a touché le bout des branches. Lorsqu'il a ouvert la porte de la maison, une étonnante transformation s'est produite : son visage est devenu rayonnant et il a caressé ses deux enfants et embrassé sa femme.

Plus tard, il m'a raccompagné à ma voiture. En passant près de l'arbre, la curiosité s'est emparée de moi et je lui ai demandé pourquoi il avait touché le bout des branches un peu plus tôt.

«C'est mon arbre à soucis», m'a-t-il répondu. «Je sais que je ne peux éviter les problèmes, les soucis et les embûches de tous les jours. Mais il y a une chose dont je suis certain, c'est qu'ils ne doivent pas se retrouver dans la maison et affecter ma femme et mes enfants. Alors, je les accroche à mon arbre à soucis tous les soirs lorsque je reviens et je les reprends le matin suivant.»

«Le plus drôle», dit-il en souriant, «c'est que lorsque je les reprends le matin, il y en a beaucoup moins que lorsque je les ai accrochés la veille.»

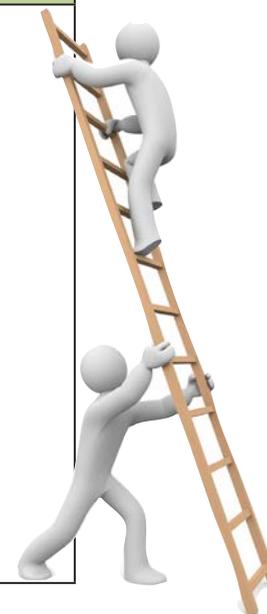
*Auteur inconnu*



## Conseils pour la sécurité dans les échelles

Les échelles portables sont couramment utilisées pour accéder à des zones élevées, tant au travail qu'à la maison. Chaque année, plus de 800 blessures sont causées par des accidents liés à des échelles, surtout dans l'industrie de la construction. Il est donc important de connaître les mesures de sécurité et les précautions à prendre pour travailler sur une échelle.

À faire	À ne pas faire
<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir un contact à trois points sur l'échelle (une main et deux pieds ou les deux mains et un pied) pour monter ou descendre.</li><li>• Avoir les mains libres (utiliser une ceinture pour porter les outils).</li><li>• S'assurer que ses semelles de chaussures sont propres et antidérapantes.</li><li>• Faire attention de ne pas frapper des personnes se trouvant à proximité.</li><li>• S'assurer qu'une seule personne à la fois se trouve sur l'échelle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placer l'échelle devant une porte qui s'ouvre en direction de celle-ci.</li><li>• Utiliser l'échelle lors de vents violents.</li><li>• Placer l'échelle sur des boîtes ou des surfaces instables pour gagner de la hauteur.</li><li>• Monter sur une échelle endommagée, pliée ou brisée.</li><li>• Monter à deux dans une l'échelle.</li></ul>



**Rédaction** : Sophie Lemieux

**Révision linguistique** : En un tour de mots

**Conception graphique** : Annyse Myllymaki

**Commandes** : Carole Ranger

888 814-4422

cranger@centrefora.on.ca

*Mon Journal* est publié quatre fois par année :  
hiver, printemps, automne et Noël.

Ce volume est distribué à 2 700 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 2<sup>e</sup> trimestre 2013

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN-1192-4020

**Canada**

Nous remercions de son aide financière le Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de Ressources humaines et Développement des compétences Canada.