



Achats pour le retour à l'école

C'est la rentrée des classes! Si vous cherchez à faire des économies de temps et d'argent lors de vos achats de fournitures scolaires de cette année, essayez ces conseils :

- ▶ **Dressez un inventaire.** Avant de vous rendre au magasin, faites le point sur ce que vous avez déjà sous la main. Trouver des fournitures oubliées dans un placard ou un tiroir peut retarder la nécessité de faire des achats jusqu'à la fin de l'année scolaire.
- ▶ **Attendez que les prix baissent.** Le prix des fournitures scolaires est souvent revu à la baisse à la mi-septembre. Demandez à l'enseignant de votre enfant si vous pouvez attendre que les prix baissent pour faire certains achats.
- ▶ **Faites vos achats en ligne.** Si vous voulez éviter les foules, il est préférable d'acheter les fournitures scolaires en ligne. Comparez les prix

pour trouver le meilleur prix pour les articles dont vous avez besoin. Les achats en ligne peuvent également réduire le risque d'achats impulsifs.

- ▶ **Inscrivez-vous pour bénéficier de réductions dans les magasins.** Téléchargez l'application de votre magasin préféré ou inscrivez-vous à son programme de réduction pour acheteurs réguliers. C'est le moyen le plus facile d'accéder aux coupons, aux réductions, aux ventes et aux crédits que vous pouvez appliquer à vos futurs achats.
- ▶ **Achetez des articles d'occasion.** Pour les articles onéreux, réfléchissez à la possibilité d'utiliser une pièce d'équipement d'occasion ou remise à neuf. Consultez les places de marché en ligne ou les sites de vente pour trouver de bonnes affaires.

- ▶ **Soyez attentif en matière de vêtements.** Bien que les vêtements d'occasion des enfants plus âgés ou des membres de la famille puissent compléter la garde-robe d'un enfant, tôt ou tard, il aura une poussée de croissance qui vous obligera à acheter des vêtements. Avant d'acheter du neuf, faites un tour dans les magasins de vente ou les vide-greniers. Faites participer votre enfant aux achats de vêtements pour vous assurer que vous choisissez des articles qu'il aime et qu'il portera sans se plaindre.

LifeMatters peut vous aider pour tous les aspects de la rentrée scolaire. Que vous essayiez d'intégrer les achats scolaires dans votre budget mensuel, de mettre au point la logistique d'un nouvel emploi du temps ou de rassurer votre enfant sur son premier jour d'école, LifeMatters peut vous aider. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

Appelez LifeMatters® gratuitement à toute heure. **1-800-634-6433**

Une aide à la vie, au travail, à la famille et au bien-être • 24/7/365

Services de traduction et système TTY/TRS 711 pour malentendants disponibles

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes en dehors de l'Amérique du nord.

Visitez LifeMatters® en ligne à mylifematters.com



Restez concentré

Avez-vous des difficultés à vous concentrer? Voici quelques raisons courantes pour lesquelles vous pouvez avoir du mal à rester concentré :

- ▶ Sensation de fatigue ou de douleur
- ▶ Inquiétude ou stress
- ▶ Incertitude quant aux prochaines étapes
- ▶ Distractions externes, telles que le téléphone, le courrier électronique ou d'autres personnes
- ▶ L'ennui d'une tâche ou le désir de passer à autre chose

Si vous avez du mal à vous concentrer et à accomplir vos tâches en temps voulu, ces conseils peuvent vous aider :

- ▶ **Identifiez vos schémas énergétiques.** Quel est le moment de la journée le plus productif pour vous? Programmez les tâches prioritaires au moment où votre énergie est maximale.
- ▶ **Établissez des priorités.** En établissant des priorités, vous mettez les tâches les plus importantes au premier plan. Si vous avez du mal à vous concentrer, l'établissement de priorités permet de s'assurer que les tâches essentielles sont accomplies en premier.



- ▶ **Commencez.** Avez-vous besoin de vous concentrer sur votre travail? Si c'est le cas, commencez par une tâche facile. En achevant quelques « petites tâches », vous éprouverez un sentiment d'accomplissement que vous pourrez reporter sur des projets plus complexes.
- ▶ **Évitez de mener plusieurs tâches à la fois.** Entreprendre trop de choses à la fois est synonyme de manque de concentration. Chaque fois que vous passez à la vitesse supérieure, vous perdez votre élan. Essayez plutôt d'accomplir une tâche à la fois (ou de la mener aussi loin que possible) avant de passer à la suivante.
- ▶ **Réduisez les perturbations au minimum.** Essayez d'éteindre votre téléphone ou de fermer votre boîte

de courriel lorsque vous devez effectuer une tâche qui exige une concentration particulière. Si cela n'est pas possible, envisagez de ne consulter vos courriels ou vos textes qu'une fois par heure. Les personnes qui ont des difficultés à filtrer les bruits de bureau peuvent avoir intérêt à porter un casque anti-bruit ou à écouter de la musique qui favorise la concentration.

- ▶ **Prenez des pauses.** Des études montrent que nous sommes en fait plus productifs si nous prenons de temps en temps une petite pause. Profitez-en pour vous étirer, boire de l'eau ou sortir prendre l'air.
- ▶ **Demandez de l'aide.** Les difficultés de concentration peuvent être le symptôme d'un problème de santé physique ou mentale. Consultez votre médecin ou communiquez avec LifeMatters pour obtenir de l'aide. Nous sommes disponible 24h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.