



Les avantages d'un optimisme réaliste

Êtes-vous optimiste ou pessimiste? Quelles que soient vos tendances naturelles, il peut être bénéfique de considérer les mérites d'une troisième approche, appelée « optimisme réaliste ».

Les optimistes réalistes ont une vision claire des circonstances et des défis. Au lieu de supposer que tout finira par s'arranger, les optimistes réalistes abordent les problèmes de front et utilisent une approche pratique, axée sur les solutions, pour surmonter les difficultés.

Si votre vision du monde peut bénéficier d'une dose d'optimisme réaliste, ces conseils peuvent vous aider :

- **Agissez.** Divisez un problème ou un objectif en plusieurs étapes. Parfois, il est préférable de se concentrer sur l'étape la plus prioritaire avant de passer à la suivante. Dans d'autres situations, il peut être plus judicieux de s'attaquer à plusieurs étapes simultanément. L'important est de continuer à aller de l'avant.
- **Acceptez vos limites.** Gardez à l'esprit que votre influence est limitée à ce que vous pouvez contrôler, comme le fait de planifier et de faire un peu plus d'efforts. Les facteurs qui peuvent être indépendants de votre volonté sont les suivants :
 - Les actions d'autrui
 - Les circonstances imprévues
 - Les problèmes d'ordre financier
 - Une catastrophe, une blessure ou une maladie

Reconnaître les limites de votre contrôle peut vous aider à rebondir en cas de revers.

- **Concentrez-vous sur l'effort, pas sur les résultats.** Si vous définissez la réussite comme l'atteinte d'un objectif sans possibilité d'autres



résultats, vous risquez d'être déçu (notamment dans des situations de concurrence). Au lieu de cela, concentrez-vous sur le fait de donner le meilleur de vous-même et d'apprendre autant que vous le pouvez.

- **Restez flexible.** S'il apparaît que votre plan initial ne peut pas aboutir, envisagez de vous réorienter vers un plan de secours ou de retravailler votre objectif. La capacité d'adaptation permet de s'épanouir dans des directions nouvelles et parfois surprenantes.

L'intégration d'un optimisme réaliste dans votre routine quotidienne peut vous permettre d'être plus satisfait de votre parcours de vie. Cela peut également améliorer votre capacité à prendre des décisions, à gérer votre stress et à maintenir votre vigilance.

Pour en savoir plus sur les avantages d'un optimisme réaliste, communiquez avec LifeMatters. Nous sommes là pour vous!

Gérer les personnes difficiles

Faire face à une personne que l'on trouve difficile est stressant dans tous les domaines de la vie. Toutefois, cela peut s'avérer particulièrement difficile dans le cadre du travail. Voici quelques conseils pour surmonter votre malaise et trouver un terrain d'entente :

- **Prenez les choses en main.** Identifiez les raisons pour lesquelles vos interactions avec cette personne sont désagréables. Est-ce à cause de quelque chose qu'elle a dit ou fait, ou est-ce dû au fait qu'elle vous rappelle une autre personne ou une expérience négative passée? Comprendre les raisons pour lesquelles vous vous sentez mal à l'aise peut vous aider à gérer vos réactions. Cela peut également vous aider à limiter votre conversation à des sujets « sûrs » qui réduiront le risque de conflit.
- **Ne le prenez pas personnellement.** Une personne qui subit un stress professionnel ou personnel peut être plus encline à adopter un comportement négatif. Le deuil, les problèmes de santé ou de relation et la neurodivergence peuvent également avoir un impact sur la manière dont une personne interagit avec les autres. Évitez de supposer que le comportement de la personne est dû à de l'animosité ou à un manque de respect.
- **Planifiez à l'avance.** Restez calme lorsque vous interagissez avec une personne que vous trouvez difficile. Si une discussion devient tendue ou dégénère en dispute, suggérez qu'elle soit reportée jusqu'à ce que vous ayez tous les deux eu l'occasion de vous calmer.
- **Abordez respectueusement les préoccupations.** Si la personne fait quelque chose de blessant ou de dérangeant, ou



quelque chose qui vous met mal à l'aise, exprimez clairement votre préoccupation. Par exemple : « Je ne suis pas à l'aise avec les gens qui se tiennent si près de moi. Pourrais-tu, s'il te plaît, me laisser un peu plus d'espace? » Si la personne présente des excuses, acceptez-les avec humilité.

- **Tendez la main.** Cherchez des points communs ou des intérêts partagés. Par exemple, si vous aimez tous les deux un certain sport, discuter d'un match récent peut être un bon moyen de briser la glace.
- **Soyez ouvert au changement.** Avec le temps, vous pouvez apprendre à mieux communiquer avec une personne que vous trouvez difficile. Il est possible que vous finissiez par l'admirer ou même par vous lier d'amitié avec elle.
- **Protégez-vous.** Si quelqu'un franchit la ligne du harcèlement ou du manque de respect, informez-en votre gestionnaire ou les ressources humaines.

Gérer ses réactions face à une personne difficile ou frustrante, que ce soit au travail ou dans sa vie privée, est une compétence qui s'acquiert avec le temps. Pour d'autres conseils, communiquez avec LifeMatters. De l'aide est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

