

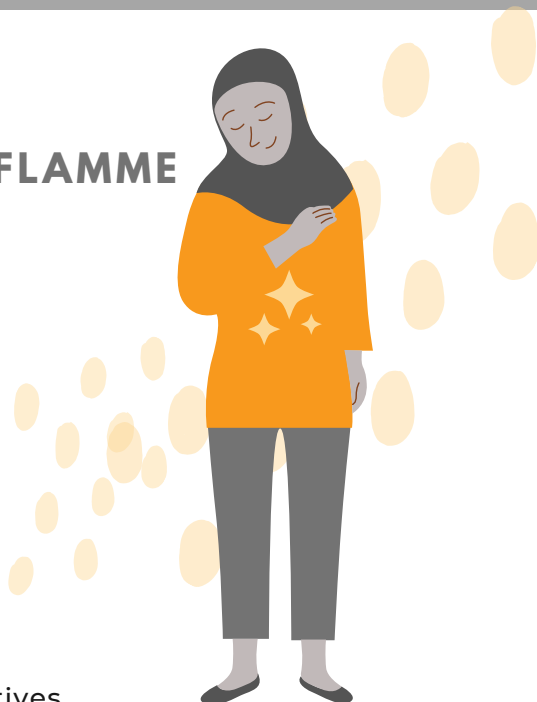
Les difficultés de notre travail: les limites et les attentes

Facilitatrice : Chanelle Linton, PCPI

LE DOMAINE D'AIDE: PARTAGER NOTRE FLAMME

Le travail "luminaire"

Dans ce domaine de travail, nous essayons d'aider les autres et d'alléger la charge de nos clients. Ainsi, nous devons nous rappeler de maintenir vive notre propre flamme afin d'éviter l'épuisement et de maintenir notre capacité d'aider les autres dans notre vie personnelle et professionnelle.



VOS ACTIONS PEUVENT SABOTER COMPLÈTEMENT VOS PROPRES EFFORTS...

Anticiper des conséquences négatives

Pour fixer efficacement des limites, il faut croire en soi-même et ne pas présumer un échec.

Suivre les mêmes tendances

C'est plus facile de suivre nos vieilles habitudes mais, pour fixer de nouvelles limites, il faudra changer quelque chose.

Ne pas comprendre sa propre valeur

Vous méritez le temps nécessaire afin de refaire le plein. Vous méritez au moins le temps que vous donnez aux autres.

Partager des renseignements personnels

Si vous partagez trop de votre vie personnelle avec vos clients/collègues, vous pouvez leur donner une fausse impression d'amitié. Si tel est le cas, ils ne vont pas respecter vos limites professionnelles.

Établir des relations de codépendance

Vous ne rendez pas un service à vos clients si vous assumez une plus grande part de leur tâche - vous leur enlevez une opportunité d'apprendre et de fonctionner indépendamment.



PRENDRE LA RESPONSABILITÉ D'EFFECTUER LE SUIVI NÉCESSAIRE POUR ASSURER LE PROGRÈS!

Vous créez et ouvrez
votre environnement

Vous pouvez
changer votre
environnement

Vous pouvez apprendre
et pratiquer à dire "non"

LIMITES

ATTENTES

QUOI?

Les limites sont axées sur **vos** besoins, ce que **vous** pouvez contrôler & elles vous aident à créer **votre** identité.

Les attentes mettent l'emphase sur le comportement des **autres**, ce que vous ne pouvez pas contrôler.

COMMENT?

1. Dresser une liste de limites et établir vos priorités (soyez précis)
2. Répéter vos limites à haute voix (mémoire musculaire)
3. Rappeler à l'ordre celui qui transgresse vos limites
4. Pardoner vos erreurs et essayer de nouveau

1. Comprendre pourquoi vous voulez des limites/attentes
2. Communiquer de façon claire et directe
3. Offrir un raisonnement/le contexte
4. Connaître votre "public": comment est-ce qu'ils vont interpréter vos paroles?

POURQUOI?

Pour vous-même

- Vous protéger
 - Émotivement & physiquement
 - Au travail & à la maison
- Indiquer comment vous aimeriez que les autres vous traitent

Pour vos collègues & employeurs

- Les aider à comprendre comment vous travaillez
- Créer des opportunités pour des interactions positives
- Améliorer la communication

Pour vos clients

- Les aider à comprendre le programme et naviguer avec davantage de confiance le système
- Les préparer pour l'avenir
- DOCUMENT CLÉ: Charte du client SSC



TROUVER L'ÉQUILIBRE

Votre conciliation travail-vie personnelle ne doit pas être parfaitement équilibrée à tout moment. Ne vous sentez pas coupable de prendre des jours de congé ou de travailler une heure supplémentaire.

L'équilibre n'est pas toujours parfait

Créer des opportunités pour la flexibilité

Modifier vos stratégies au besoin

Se respecter et respecter autrui