



# La chronique éducative

## Le bonheur au travail

Vouloir la perfection est toujours un obstacle au bonheur. En effet, je suis imparfaite, les autres sont imparfaits et la vie sur terre est imparfaite. Vouloir avancer, évoluer, se dépasser, est tout à fait légitime et apporte de grandes satisfactions. Par ailleurs, accepter de cheminer à son rythme, sans se mettre de pression ni formuler des attentes difficilement réalisables, prendre la vie du bon côté, savoir lâcher prise, sans perdre espoir, fait également partie de l'apprentissage du bonheur. Tout est dans le dosage. En y consacrant quelques minutes d'attention chaque jour, l'art d'être heureux devient en quelque sorte une seconde nature.

Apprendre à s'aimer et à se faire plaisir au quotidien entraîne chez l'être humain un automatisme puissant qui vous permettra de rejeter tous les sentiments négatifs qui vous hantent et qui vous empêchent de jouir de la vie. À part soi-même, l'être humain n'a que cinq ennemis réels: hier, demain, la précipitation, l'indécision et la fatigue. À maintes reprises, il m'est arrivé de réfléchir à ces cinq ennemis et de constater que, chaque fois que je broyais du noir, l'un ou plusieurs de ces ennemis étaient effectivement au rendez-vous dans ma vie. Maintenant, dans de tels cas, il me suffit de prendre conscience de la présence de l'ennemi, d'y faire face et de le mettre en déroute par une action ou une pensée positive.

En se levant, le matin, faire une prière de gratitude parce qu'on est encore en vie et qu'une autre journée nous est donnée pour évoluer.

Se regarder dans le miroir, se sourire et se dire: «Je t'aime et tu es la personne la plus importante pour moi.»

Rendre quelqu'un heureux par une parole, un geste ou un sourire.

On oublie souvent que le bonheur c'est la clé du succès dans notre travail. Lorsque nous sommes bien dans notre équipe de travail, avec notre groupe d'enfants et avec les parents de ceux-ci. Cela nous apporte de la reconnaissance et de bonne relation.

Durant un colloque, nous avons suivi la formation de FISH, qui démontre à bien reconnaître et dire les bons coups à nos collègues de travail. Quoi de mieux de se faire taper l'épaule, par une collègue, qui nous dit : « Continue ton beau travail », Ou bien, tu rayannes aujourd'hui. Rien de plus, un petit mot qui fait tellement plaisir et qui rend les équipes de travail plus fortes.

Dans notre formation, il nous disait de mettre sur un petit bout de papier des mots agréables, de reconnaissance, etc. Et de les afficher dans le local de la personne en question ou de lui remettre afin qu'elle soit contente et souriante de lire ces mots gratuits, ils sont souvent anonymes. Ça commence bien une journée, n'est-ce pas !!!

Éducatrice  
Johanne Morin



