



SUSTAINABLE
FORESTRY
INITIATIVE
SF-00001



APPRENDRE
PAR LES
ARBRES
CANADA

APLA est une initiative de SFI

SANTÉ MENTALE ET MENTORAT

Pendant le mentorat, vous devrez réfléchir à divers aspects de votre vie. Vous devrez peut-être travailler sur certains traits ou certaines tâches qui vous font réfléchir à votre avenir, repenser vos choix de vie et vous poser de grandes questions.

Ces conseils vous aideront à d'abord prendre soin de votre santé mentale afin que vous puissiez rester concentré et pleinement engagé dans votre expérience de mentorat :

- 1. Fixez des limites.** Dites à l'autre personne quel genre de détails personnels vous accepteriez de partager et quel genre de détails vous jugez inapproprié ou non nécessaire de la part de l'autre personne. Le mentorat n'est pas une thérapie!
- 2. Établissez des habitudes positives.** Soyez toujours à l'heure, préparez-vous pour les réunions et préparez une ou deux questions pour votre mentor ou votre mentoré. De telles habitudes positives vous permettront d'éliminer une grande partie du stress des réunions. Dans votre vie personnelle, le fait de vous déconnecter, de passer du temps à l'extérieur et de manger sainement vous aidera également à rester en bonne santé.
- 3. Soyez honnête.** De nombreuses personnes se sentent incapables ou manquent de confiance en elles, surtout au début de leur carrière. Ouvrez-vous à votre mentor ou à votre mentoré. Vous pourriez être surpris d'apprendre que vous n'êtes pas seul!

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS



@PLTCanada



@PLT_Canada



@PLTCanada.official



@PLT-Canada

613-747-2454

greenjobs@pltcanada.org

pltcanada.org | #MonEmploiVert

À PROPOS DE NOUS

Apprendre par les arbres Canada (APLA Canada) fait avancer la conscience de l'environnement, l'intendance et les choix de carrière en se servant des arbres et des forêts comme des fenêtres sur le monde. APLA Canada se consacre à utiliser le plein air pour inciter les jeunes à découvrir le monde qui les entoure — dans les collectivités rurales, autochtones et urbaines — et les motiver à agir pour les forêts durables et une planète durable.



SUSTAINABLE
FORESTRY
INITIATIVE
SFI-00001



APPRENDRE
PAR LES
ARBRES
CANADA

APLA est une initiative de SFI

- 4. Acceptez la rétroaction.** La critique constructive vous aide à vous perfectionner, à acquérir de nouvelles compétences et à éviter de commettre les mêmes erreurs. Acceptez les commentaires que vous recevez et réfléchissez à ces commentaires de manière positive. Lorsque vous donnez votre avis, veillez à ce qu'il soit motivant et précis..
- 5. Faites preuve de gratitude.** Tout le monde connaît des revers de temps en temps. Mais ceux qui font preuve de gratitude sont plus résilients et retombent sur leurs pieds plus rapidement. Tout au long de la journée, notez les choses qui vous font sourire et prenez le temps de remercier réellement les gens et de leur faire des compliments attentionnés.
- 6. Demandez de l'aide.** Il est normal de vouloir que les autres nous voient comme des personnes fortes et intelligentes. Mais ce n'est pas un signe de faiblesse que d'avoir besoin d'aide de temps en temps. N'hésitez pas à poser des questions ou à demander des conseils personnels ou professionnels. Plus tôt vous obtiendrez les réponses dont vous avez besoin, plus tôt vous réduirez votre inquiétude et vous deviendrez fort et intelligent!
- 7. Célébrez votre réussite.** Si vous avez beaucoup travaillé pour atteindre un objectif, soyez fier de vous! Utilisez votre succès comme motivation pour vous aider à relever le prochain défi. N'oubliez pas de nous faire savoir comment vous avez réussi. Nous serions ravis de célébrer votre réussite avec vous!



Veillez noter que ce guide ne remplace pas l'aide professionnelle. Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression grave, veuillez vous adresser à un professionnel de la santé mentale qualifié.

Visitez le site www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale.html pour obtenir plus d'informations.