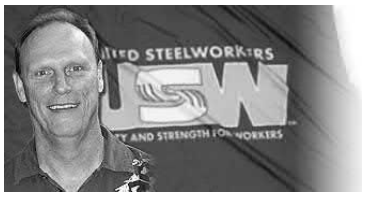
UNITED STEELWORKERS
USW
MÉTALLOS
Section 1-2010

L'ECHO SYNDICAL

Au service des travailleurs du Nord et Nord-ouest Ontario

Volume 27 Édition 1 | ***Unité et force pour les travailleurs*** | Été 2025



LE COIN DU PRÉSIDENT

CONFÉRENCE INTERNATIONALE DES MÉTALLOS

PRÉPARATIONS POUR LES PROCHAINES NÉGOCIATIONS

Depuis notre dernier Écho Syndical, la Section Locale a traité avec des négociations, des griefs, des arbitrages, des réunions, la réunion du comité des femmes, la Conférence internationale des Métallos et les Conférences Salaire des opérations forestières et scieries. Prenez le temps de lire les rapports des représentants de notre Section Locale.

Le 22 mai, le comité des Femmes d'Acier s'est rencontré à notre bureau de Kapuskasing. 20 Consoeurs de la Section Locale 1-2010 ont assisté à la réunion où elles ont reçu une formation sur l'action contre la violence basée sur le genre, une formation donnée par le District 6. Toutes les femmes ont aimé la formation et l'ont trouvé très informative.

Du 6 au 8 avril, la Section Local a envoyé 8 délégués, soit les Confrères/Consoeurs April Johnson (Casino Gateway à Thunder Bay), Roger Béland (Scierie Interfor à Gogama), Michelle Thériault (Centre de santé communautaire du Grand Sudbury), Eric Morissette (Scierie GreenFirst à Hearst), Jean-Noël Jacques (Columbia Forest Products à Hearst) et les représentants de la Section Locale Wesley Ridler, Eric Carroll et Jacques Jean à la Conférence Internationale des Métallos qui a eu lieu à Las Vegas, Nevada, É-U. Tous les délégués ont aimé la Conférence puisqu'elle était très bien organisée, structurée et bien instructive.

Le 24 avril, 15 délégués des opérations forestières à travers notre Section Locale se sont réunis à notre bureau et ont eu des discussions afin de mettre ensemble un patron de document de propositions pour la prochaine ronde de négociations de toutes nos unités cette année et l'année prochaine. C'est ce qu'on appelle la Conférence Salaire des opérations forestières. La même procédure fut observée avec tous nos délégués des scieries qui se sont réunis pour la Conférence Salaire des scieries le 12 juin avec 34 délégués présents. Nous avons été chanceux de recevoir le Confrère Charlie Scibetta (Assistant au Directeur du District 6) à nos deux Conférences Salaire, et aussi de recevoir les Confrères Kevon Stewart (Directeur du District 6) à notre Conférence Salaire des scieries. Ce fut deux conférences très intéressantes.

Restez sécuritaire et passez un bel été!

Fraternellement;
Jacques Jean

Conférence Internationale des Métallos, 6 au 11 avril 2025

Las Vegas,Nevada

Délégués a la Conférence internationale des Métallos: Eric Morissette, Jean-Noel Jacques, April Johnson, Jacques Jean, Michelle Theriault, Eric Carroll, Wesley Ridler et Roger Beland

UNE NOUVELLE UNITÉ SE JOINT À NOTRE SECTION LOCALE!

DES TEMPS DIFFICILES POUR LES EMPLOYÉS DE ROCKSHIELD

Confrères et Consoeurs. L'été est finalement arrivé. J'espère que l'hiver n'a pas été trop dur pour vous et vos proches. Depuis notre dernier Écho Syndical, nous avons été occupés avec des arbitrages, des griefs et des réunions des membres.

Municipalité de Moonbeam
Le 7 mars 2025 nous avons négocié avec succès une première Convention Collective pour nos membres qui travaillent pour la Municipalité de Moonbeam. Cette première Convention Collective est une entente de 3 ans qui offre de la stabilité et de la protection à nos membres. Avec cette entente les membre auront droit à 7 congés facultatifs par année, 275.00 $ par année pour des bottes de sécurité, une allocation mensuelle pour des téléphones cellulaires, un ajustement salarial de 1.50$ pour le mécanicien/opérateur, un ajustement salarial de 0.50$ pour les opérateurs, des augmentations de salaires de 9.5% sur la durée de l'entente, des bénéfices, un régime de retraite, et du langage sur la santé et sécurité. Félicitations au comité de négociation et aux membres pour leur nouvelle Convention Collective.

Rockshield EWP à Cochrane
Tel que mentionné dans notre dernière édition, en août dernier l'usine de Rockshield à Cochrane a subit un feu majeur qui a pratiquement détruit le green-end de l'usine. Heureusement il n'y a pas eu de blessés et la compagnie nous a informé qu'ils ont encore l'intention de reconstruire l'usine. Mais jusqu'à ce temps, quelques 150 membres n'ont plus d'emploi.

North Cochrane Addiction Services
Du 11 au 14 mars et du 13 au 15 mai 2025 la Section Locale a rencontré l'employeur North Cochrane Addiction Services pour négocier une nouvelle Convention Collective qui se terminait le 31 mars 2025. Malheureusement, nous n'avons pas réussi à arriver à une entente puisque l'employeur recherche des concessions. Si nous n'arrivons pas à une entente on va appliquer pour la conciliation.

Négociations des opérations forestières et scieries
Avec les Conventions Collectives de plusieurs de nos opérations forestières et scieries qui se terminent bientôt, les prochains mois seront une période très occupée pour la Section Locale. En préparation pour ces négociations, la Section Locale a tenu sa Conférence Salaire des opérations forestières le 24 et 25 avril et celle des scieries le 12 et 13 juin. Les comités de négociation élus de chaque lieu de travail ont apporté leurs demandes que nous avons pris dans les réunions de membres de chaque lieu de travail de ma région.

Je vous souhaite tous un bel été. Restez sécuritaire.

Fraternellement;
Eric Carroll

Santé et Sécurité

Je suis heureux de rapporter que depuis notre dernière édition de l'Écho Syndical, aucun de nos membres a perdu la vie au travail. Cependant, encore trop de membres se font mal au travail. En février dernier, un de nos membre a perdu 3 doigts au travail. Le membre qui travaille dans une scierie n'a pas fait la procédure le lock-out et a essayé d'enlever un morceau de bois d'un planeur et a perdu 3 doigts. **Faites votre lockout**! C'est votre droit et votre obligation. Si vous êtes incertain comment le faire, demandez la question. C'est votre droit.

Les co-présidents de Santé et Sécurité recevront dans les prochaines semaines leur invitation pour notre prochaine réunion des co-présidents de Santé et Sécurité. La réunion sera à Hearst le 11 et 12 septembre 2025.

Faites de la Santé et Sécurité votre priorité. Soyez sécuritaire!

Fraternellement;
Eric Carroll
Directeur de Santé et Sécurité

Bourses d'études offertes par notre Section Locale:
2 x 1 000.00 $
Éligible: Enfants de nos membres qui s'inscrivent aux études post secondaires
Date Limite: 1er juillet 2025
Formulaire de demande:
www.uswlocal1-2010.ca ou contactez-nous

Passez un bel été en sécurité!

Prenez soins et travaillez sécuritairement!

NOUVELLE ENTENTE POUR LES MEMBRES DU CASINO GATEWAY

DÉFIS POSSIBLES POUR LE SECTEUR FORESTIER

Bonjour Confrères et Consoeurs!

Nous sommes occupés dans la Section Locale au moment d'écrire ce rapport. J'ai tenu des réunions des membres et pris des nominations pour la Conférence Salaire des scieries qui aura lieu en juin à Hearst. En avril j'ai assisté à la Conférence Salaire des opérations forestières de notre Section Locale à Thunder bay. Aussi en avril j'ai fait partie de la délégation qui a assisté à la Conférence Internationale des Métallos à Las Vegas, Nevada. Les Métallos ont des membres au Canada et aux États-Unis et ce fut un gros message de la conférence que nous devons nous supporter entre membres des deux pays. Nous avons aussi négocié pour quelques jours en avril avec les employés de bureau du Casino Gateway à Thunder Bay. Nous n'avons pas encore atteint une entente mais je vais donner une mise-à-jour dans mon prochain rapport. Les tarifs de l'administration américaine sont présentement une inquiétude; vraisemblablement les coûts supplémentaires seront absorbé par le consommateur. Nous ne savons pas si et quand cela arrivera. Les tarifs compensateurs sont plus une inquiétude en mon opinion puisque les producteurs canadiens doivent payer ses tarifs avant que le bois traverse la frontière. Les tarifs sont injustes et la dispute du bois d'oeuvre entre les États-Unis et la Canada existe depuis plusieurs années. En août, ces tarifs sont supposés augmenter, à moins qu'il y a une entente avant ce temps.

Scierie Domtar – Atikokan

La production est stable à la scierie d'Atikokan. Je vais tenir une réunion des membres en mai au moment d'écrire ce rapport et prendre des nominations pour la Conférence Salaire des scieries de la Section Locale qui aura lieu en juin. Nous avons eu plusieurs réunions avec la compagnie et résolu tous sauf quelques griefs, un d'eux qui ira peut-être en arbitrage. Le nombre de membres à l'usine a augmenté petit à petit dans les derniers 4 ans. Il y a maintenant 113 membres en juin 2025. L'usine a fait du chemin depuis sa réouverture en 2015 lorsqu'il n'y avait environ que 80 membres. Je voudrais dire un gros merci au Confrère Keith Caldwell qui prend sa retraite du Comité Exécutif de la Section Locale ainsi que membre de la scierie. Keith fut une bonne voix pour les travailleurs de la scierie et était toujours prêt à aider quiconque en avait besoin et aussi apportait de l'avant des inquiétudes qui devaient être adressées. Félicitations pour ta retraite, tu vas nous manquer Confrère!

Scierie Domtar – Ignace

La scierie d'Ignace vie des moments difficile. En décembre, l'usine a eu une fermeture prévue d'un mois. En janvier quand l'usine redémarra ce fut avec un quart seulement et non deux. Pratiquement la moitié des travailleurs sont en mise-à-pied. Avec ceci, les opérations Dallan dans la cour de la scierie sont aussi affectées. La moitié des travailleurs sont en mise-à-pied aussi chez Dallan. L'espoir est que tous ces gens des deux unités retourneront au travail. Il est inconnu si et quand cela arrivera. En attendant, les travailleurs qui sont là ont amélioré les niveaux de production et travaillent ensemble pour faire le mieux de la situation. J'ai récemment eu une réunion des membres pour la scierie. À cette réunion Dave Sheppard, le steward, a été nominé pour assister à la Conférence Salaire des scieries de la Section Locale qui aura lieu en juin.

Dallan Atikokan et Ignace

Les opérateurs dans la cour de la scierie d'Ignace ont été affectés suite à la perte d'un quart de travail dans la scierie. Tel que mentionné ci-haut, la moitié des travailleurs ont malheureusement été mis-à-pied indéfiniment. Les opérateurs qui restent continuent de travailler pour assister les opérations de la scierie. J'ai récememnt eu une réunion des membres pour Dallan Ignace. À cette réunion Gary Lindal, le steward, a été nominé pour assister à la Conférence Salaire des scieries en juin. Chez Dallan Atikokan, les opérations continuent d'être occupées. De nouvelles marches devront être installées en mai sur le trailer. Le trailer est ce qui est utilisé par tous les employés comme un bureau, salle à manger, etc. On attend ces marches depuis longtemps et elles remplaceront des marches qui ne sont pas en bonne condition. Récemment il y a plusieurs issues avec les salles de toilettes aux opérations de Dallan Atikokan. Que ce soit une issue avec la chaleur dans les toilettes ou autre chose, ce n'était pas une bonne situation. Après avoir apporté de l'avant ces inquiétudes, une nouvelle unité de salle de toilette fut apportée. La situation s'est maintenant améliorée. Je vais tenir une réunion des membres bientôt au moment d'écrire ce rapport pour écouter les inquiétudes des membres et prendre des nominations pour la Conférence Salaire des scieries.

Nakina Lumber

Nakina Lumber a l'intention d'augmenter la production. D'après la direction le plan est d'embaucher 40-60 membres additionnels. L'ajout de nouveaux membres signalerait un investissement majeur à l'usine et de la production additionnelle. Ce sont des choses positives pour les communautés environnantes où habite la main-d'œuvre. J'ai une réunion des membres de prévue où je vais prendre les nominations pour la Conférence Salaire des Scieries. Sur une autre note, Christian Megan a été nominé et s'est joint au comité de grief. Merci Christian de t'impliquer! J'ai aussi une visite de l'usine de prévue en mai.

Casino Gateway

Les membres du Casino Gateway à Thunder Bay ont ratifié une nouvelle entente de 3 ans en février. La nouvelle entente contient un ajustement de salaire de 5% rétroactif ainsi que 13% d'augmentations sur le terme. Il y a aussi d'autres améliorations avec l'habilité de pouvoir reporter deux congés de maladie. D'autres améliorations inclues le régime de vision, les examens de la vue, les services paramédicaux. La nouvelle entente a été ratifié

...Suite en page 4

Wesley Ridler... suite de la page 3

massivement par les membres. Les membres venaient de terminer une entente de 5 ans et beaucoup de choses se sont passées depuis que cette entente a été ratifiée, principalement le taux d'inflation, alors il était important d'avoir des augmentations décentes pour eux.

Nous sommes présentement en négociation avec les employés de bureau de Gateway qui est une unité séparée des employés sur le plancher. Les employés de bureau viennent aussi de terminer une entente de 5 ans et veulent aussi des augmentations justes. Je vais donner une mise-à-jour sur ces négociations dans le prochain Écho.

Avec l'été qui approche profitez de l'été et du soleil, et pensez aussi à voyager au Canada au lieu des États-Unis. Allez peut-être à un endroit que vous n'avez jamais visité dans notre beau pays! Rappelez-vous de ne pas boire et conduire. Prenez soins tout le monde!

Fraternellement;
Wesley Ridler

JURIDICTION SYNDICALE ET LA FORÊT NIPIGON

Chers Confrères et Consœurs,

Nous sommes ravis de vous annoncer une excellente nouvelle : le grief concernant la juridiction des opérations forestières a été résolu avec succès et les impacts sont déjà visibles! Au cours des quatre derniers mois, cette victoire durement gagnée a permis de stabiliser nos opérations, de redonner du travail essentiel à nos membres syndiqués et d'assurer un approvisionnement plus fiable en fibre pour les scieries de Domtar à Ignace, Atikokan et Thunder Bay.

Dans le cadre de l'entente, Domtar et le Syndicat ont accueilli de nouveaux membres grâce à une entente avec un entrepreneur à distance, couvrant les secteurs situés au nord de Graham Road et au nord du Lac Savant. Joignez-vous à moi pour souhaiter la bienvenue à nos nouveaux Confrères de The Wood et de l'équipe de récolte RPMG - nous sommes fiers de vous compter parmi les membres de la Section Locale!

Au cœur de ce succès se trouve l'effort syndical visant à retirer 200 000 mètres cubes de volume de coupe autorisée non syndiquée d'un protocole d'entente signé en 2012. Ce règlement a permis à d'anciens employés protégés de travailler plus près de chez eux, dans la région d'Ignace, et a appuyé l'approvisionnement en bois pour les nouvelles usines de l'époque.

En échange du retrait de ces 200 000 mètres cubes, nous avons renoncé à notre juridiction syndicale sur la forêt de Nipigon. L'entente qui en découle est valide pour une période minimale de cinq ans.

Cette résolution représente bien plus qu'une simple victoire: elle renforce notre présence dans la région, stabilise les opérations forestières et les chaînes d'approvisionnement des scieries, et crée de nouvelles opportunités pour nos membres. C'est un moment dont notre Section Locale peut être fière, un moment qui continuera de porter fruit dans nos communautés du Nord pendant des années à venir.

Opérations forestières

Pour les opérations forestières de Domtar, le nombre de membres syndiqués a continué de croître cet hiver avec l'arrivée des équipes de The Wood, RPMG et Reznick Diesel. Svp accueillez chaleureusement nos nouveaux Confrères lorsque vous les croisez au travail.

Nous avons également poursuivi nos efforts pour promouvoir l'utilisation de la biomasse dans nos communautés du Nord. Des installations de biomasse réparties à travers le Nord seraient avantageuses pour l'industrie forestière, le secteur minier et les détenteurs de droits. Le Plan d'action sur la biomasse forestière est prometteur : il devrait générer des bénéfices concrets et durables pour des entreprises comme Domtar et pour les travailleurs qui soutiennent leurs activités. En créant de nouveaux marchés pour les sous-produits de scieries et de pâtes, tels que l'écorce, les copeaux et la sciure ce plan réduit le gaspillage, améliore l'écoulement de la fibre et ouvre de nouvelles sources de revenus. Cela se traduit par une meilleure stabilité pour les opérations forestières et les scieries, surtout en période de ralentissement du marché. Grâce à une demande plus constante en fibre, les emplois sont mieux protégés, les arrêts deviennent moins fréquents et la chaîne d'approvisionnement de la récolte à l'usine devient plus résiliente. Le plan favorise également les partenariats avec les communautés autochtones, contribuant à un avenir plus fort et plus sécuritaire pour le secteur forestier ontarien et les communautés qui en dépendent.

Droits compensateurs, Qu'est-ce que c'est et quel est leur impact sur nos membres?

Le 4 avril 2025, le Département du Commerce des États-Unis a annoncé les résultats préliminaires de sa sixième révision administrative de l'ordonnance sur les droits compensateurs visant certaines importations de bois d'œuvre du Canada. Ces taux préliminaires ne sont pas encore en vigueur, mais ils donnent un aperçu possible des taux définitifs, attendus au plus tard en octobre 2025.

Les résultats préliminaires de la sixième révision concernant les droits antidumping ont été publiés plus tôt, le 3 mars

Résultats préliminaires Sixième révision administrative (Non en vigueur)

Entreprise	Taux antidumping	Taux compensateur	Taux Combiné
Domtar	20.07%	14.38%	34.45%

...Suite en page 5

Jason Lacko... suite de la page 4

2025. Les taux définitifs pour ceux-ci sont attendus en août 2025.

1. Droits compensateurs (CVD) Annonce du 4 avril 2025

- Définition: Les droits compensateurs sont des tarifs imposés pour compenser les subventions gouvernementales offertes à des exportateurs étrangers (dans ce cas, le Canada).
- Contexte: Résultats préliminaires de la sixième révision publiés.
- Effet: Les taux ne sont pas encore en vigueur, ils indiquent ce que les tarifs finaux pourraient être.
- Décision finale attendue: Au plus tard en octobre 2025.

2. Droits antidumping (ADD) Annonce du 3 mars 2025

- Définition: Les droits antidumping sont imposés quand des biens sont exportés à un prix inférieur à leur valeur marchande, nuisant aux producteurs locaux.
- Contexte: Résultats préliminaires annoncés en mars.
- Décision finale attendue : En août 2025.

J'ai bon espoir que d'ici mon prochain rapport, nous verrons des progrès significatifs, voire une résolution, dans la dispute persistante sur le bois d'œuvre. Votre Section Locale, en collaboration avec le Conseil du bois du Syndicat des Métallos (USW), demeure pleinement engagée à faire sa part pour mettre fin à ce conflit de longue date.

Opérations Dallan de Thunder Bay

Des membres de l'usine de pâtes de Thunder Bay ont assisté à la Conférence Salaire des opérations forestières, tenue les 24 et 25 avril. La Conférence Salaire des scieries est prévue pour la semaine du 9 juin 2025, à Hearst. En avril, les discussions ont porté sur les principaux enjeux de négociation, les tendances salariales et la planification stratégique, alors que nous poursuivons nos préparatifs en vue des négociations à venir. Wanson Lumber et Unitized Manufacturing se préparent à un été chargé, alors que le pays semble prêt à construire un million de logements. Espérons que cela se concrétise!

Passez un bel été, prenez soin les uns des autres.

TRAVAILLEZ PRUDEMMENT! AMUSEZ-VOUS EN TOUTE SÉCURITÉ!

Fraternellement;
Jason Lacko

Connaître vos droits et responsabilités — Une étape importante vers DES LIEUX DE TRAVAIL PLUS SÉCURITAIRES ET PLUS SAINS

En vertu de l'article 43 de la *Loi sur la santé et la sécurité du travail de l'Ontario*, vous avez le droit de refuser d'Exécuter un travail dangereux ou malsain.

Si vous avez des raisons de croire que le travail est susceptible de vous mettre en danger ou de mettre une autre personne en danger, voici ce que vous devez faire.

L'employé

Signalez le problème à votre superviseur; demeurez dans un lieu sûr. En vertu de l'article 43, les employés ne peuvent faire l'objet de mesures discriminatoires pour avoir refusé d'exécuter un travail dangereux.

Le superviseur

Fait enquête en présence de l'employé et de son représentant (représentant désigné, membre du comité qui représente les travailleurs, délégué à la santé et à la sécurité, etc.)

L'employé

Si le travailleur croit qu'il existe toujours des motifs valables de refuser, lui-même, son représentant ou l'employeur peut faire appel à un inspecteur du gouvernement.

L'inspecteur

Fait enquête en présence du travailleur, de son représentant et d'un représentant de la compagnie, et décide s'il existe ou non un danger.

L'employé

Dans l'attente de la décision de l'inspecteur, l'employé demeure dans un lieu sûr, à moins qu'il ne soit affecté à un autre travail raisonnable. Aucun autre travailleur ne peut être assigné au travail en cause tant que l'inspecteur n'aura pas rendu sa décision, à moins que ce travailleur n'ait été avisé du refus et des raisons qui l'ont motivé; un tel avis doit être donné en présence d'un représentant désigné ou d'un membre du comité représentant les travailleurs, d'un délégué à la santé et à la sécurité, etc.

L'appel

L'article 61 vous donne 30 jours pour interjeter appel de la décision de l'inspecteur auprès de la Commission; il suffit d'appeler la Commission des relations de travail de l'Ontario.

Représailles

Il est contre la loi pour le travailleur de se faire punir pour refuser un travail qu'il croit être dangereux (Article 50)

Ce bulletin est publié par:
Les Métallos
Section 1-2010
20 Riverside Drive
Kapuskasing, Ont.
P5N 1A3
Tel: (705) 335-2289

Courriel:
usw12010@outlook.com
Site Web:
www.uswlocal1-2010.ca

Conseil Exécutif
Président:
Jacques Jean
1er Vice-Président
Eric Carroll
2e Vice-Président
Jason Lacko
Secr. financier:
Guy Veilleux
Secr. archiviste:
Wesley Ridler
Conducteur:
Eric Morissette
Gardien:
Michelle Theriault

Membres du conseil:
Zone 1:
Duncan Tronrud
Neil Richard
Zone 2:
April Johnson
Andre Lachance
Zone 3:
Terry Kisch
Yvan Néron
Zone 4:
Daniel Grenon
Julie Larochelle
Zone 5:
Roger Beland
Sergio Prazeres

Syndics:
Martin Roy
Dany Aubin
Shayne Savor
Blair Decorte

UNITED STEELWORKERS
USW
MÉTALLOS
LOCAL 1-2010

DIX MANIÈRES EFFICACES D'ATTEINDRE LA POSITIVITÉ AU TRAVAIL ET DANS LA VIE QUOTIDIENNE

L'ATTITUDE EST UN FACTEUR MAJEUR AFFECTANT VOTRE SÉCURITÉ

Les recherches démontrent que demeurer positif, c'est meilleur pour la santé et ça nous permet de mieux faire face au stress. Cela améliore nos relations, nous porte à moins juger les autres et nous éloigne du commérage. Le fait d'être négatif, toujours inquiet et de penser constamment en termes de ''s'il fallait que'' ou ''j'aurais donc dû'' demande beaucoup d'énergie. Être positif et vivre dans le présent allègent à la fois notre vie et l'humeur des gens qui nous entourent.

1. Tout est dans l'attitude. Il s'agit de la lentille à travers laquelle nous vivons notre réalité. Examinez votre attitude. Êtes-vous négatif? Ajoutez-vous inutilement des peurs et des besoins à vos perceptions? Quel impact pourrait avoir un changement d'attitude sur votre vie?

2. Traitez les gens avec respect et gentillesse. Chaque personne que vous rencontrez a de la valeur et mérite d'être traitée avec courtoisie. Reconnaissez que les gens peuvent avoir des sentiments, des opinions et des perspectives sur la vie différents mais tout aussi valables que les vôtres.

3. Évitez les comparaisons – que ce soit avec les personnes qui ne détiennent pas vos forces ou encore avec celles qui ont plus d'expérience et d'habiletés que vous. La comparaison met l'accent sur l'autre personne alors que le focus doit être sur vous : ce que vous pouvez faire, ce que vous désirez faire, ce en quoi vous exceller. Regardez à l'intérieur de vous-même et améliorez-vous.

4. Prenez la responsabilité de votre travail, de vos actions et de votre vie. Ne passez pas la balle à l'autre. Ne cherchez pas d'excuses. Reconnaissez votre erreur, corrigez-la et servez-vous en pour apprendre. Cessez de vous morfondre et ne restez pas accroché aux erreurs du passé. Après avoir assumé et adressé votre erreur, il est temps d'aller de l'avant – dès maintenant.

5. ''Ça, ça ne fonctionne pas avec moi''. Gardez cela en tête si quelqu'un cherche à vous abaisser ou à pousser vos limites. Votre valeur en tant que personne provient de vous-même. Les autres ne peuvent pas vous dévaloriser sans que vous leur permettiez de le faire. Mettez les choses au clair : leurs commentaires et leurs gestes n'ont pas d'effet sur vous. Réaffirmez vos limites et allez de l'avant.

6. Respectez le temps et les limites des autres. Le fait de connaître une mauvaise journée, de vous sentir coincé ou d'avoir le goût de repousser à plus tard une tâche qui vous pèse sur le dos ne vous permet pas de faire perdre du temps aux autres ou de vous imposer dans leur horaire. La chose la plus précieuse que nous avons c'est le temps. Si vous avez le goût de perdre votre temps, à vous de décider mais ne faites pas perdre leur temps aux autres.

7. Faites-vous une liste des ''choses accomplies''. Souvent, les gens se font une longue liste de choses à faire et se découragent ensuite parce qu'ils n'ont réussi qu'à accomplir un petit nombre d'entre elles. Il est important de maintenir une liste principale de ce qu'on veut accomplir afin de ne rien oublier. Cependant, on devrait aussi maintenir une deuxième liste et mettre celle-ci à jour sur une base quotidienne. À chaque jour, inscrivez sur cette liste toutes les choses que vous avez accomplies et le temps que vous y avez consacré. Vous verrez ainsi où est passée votre journée, vous éprouverez un sentiment de satisfaction face aux tâches accomplies et vous serez mieux en mesure de déterminer où il vous faudra consacrer vos énergies afin d'accomplir ce que vous jugez être le plus important.

8. Prenez conscience des gens autour de vous : collègues, clients, fournisseurs et autres personnes avec lesquelles vous entrez en contact à chaque jour. Reconnaissez leurs contributions et ne les prenez pas pour acquis. Remerciez-les pour leur aide, pour un travail bien fait, pour faire confiance à vos produits, pour la relation que vous entretenez, etc.

9. Profitez des petites choses qui surviennent dans votre vie de tous les jours : le compliment qu'on vous a fait lorsque vous avez partagé votre interprétation de la situation lors de la réunion du personnel; le sourire du client lorsqu'il est venu ramasser sa commande, etc. En reconnaissant ainsi vos accomplissements, même s'ils vous semblent mineurs ou routiniers, vous reconnaissez un autre travail bien fait : le vôtre.

10. Vous vous sentirez plus en contrôle de la situation avec une attitude et une approche positive. Donnez le meilleur de vous-même pour chaque tâche que vous entreprenez et lors de chaque interaction personnelle qui se présente à vous au cours de la journée. Vous verrez ainsi l'impact que vous avez et la valeur que vous apportez à l'organisation. Les gens seront attirés par votre positivité. Ils remarqueront à quel point vous faites bien les choses et reconnaîtront votre pleine valeur.