



# INFO CREBE

## Prévoir vos besoins à la retraite!



C'est la nouvelle année! C'est le temps pour les bonnes résolutions et préparer votre retraite. Pour ce faire, plusieurs éléments doivent être considérés, dont l'aspect financier.

Vos revenus seront-ils suffisants pour prendre votre retraite au moment venu? Devrez-vous continuer de travailler? Si oui, à temps plein ou à temps partiel? Pourrez-vous accepter une baisse de revenu? Est-ce que vous voulez maintenir votre style de vie ou si vous êtes prêt à envisager des changements?

Pour répondre à ces questions, il n'y a qu'une solution : tracer un portrait de votre situation financière et estimer vos besoins à court et à long terme. Vous pourrez alors prendre une décision plus éclairée quant au type d'emploi que vous souhaitez occuper et tirer profit de cet exercice pour planifier les étapes menant à votre retraite.

*De nombreux outils en ligne sont disponibles pour vous aider dans vos réflexions. Sur Internet, je vous invite à consulter les sites :*

[retraitequebec.gouv.qc.ca](http://retraitequebec.gouv.qc.ca)

- ◆ onglet « retraite et planification »
- ◆ section « outils et planification »
- ◆ cliquez sur « SimulR » pour estimer vos revenus à la retraite

[servicecanada.gc.ca/fra/vie/retraite.shtml](http://servicecanada.gc.ca/fra/vie/retraite.shtml)

Profitez de cette période pour commencer l'année du bon pied!

*Rogers Morin*  
Conseiller en emploi

## Proches aidants : un parcours à reconnaître!

Les proches aidants sont présents tout autour de vous.

Il est important de les reconnaître et de les valoriser puisqu'ils donnent temps, soutien et soins, et ce, sans rémunération, à une personne ayant des besoins spécifiques. Il est dans l'intérêt de tous de les considérer comme des collaborateurs dans la prestation des services de santé.



Souligner cette implication bénévole auprès d'un proche permet de bonifier votre curriculum vitae. Ainsi, vous mettez en avant-plan vos compétences acquises et pourrez, par le fait même, expliquer les raisons de votre absence du marché du travail pendant quelque temps.

L'accompagnement personnalisé de ces personnes qui désirent retourner en emploi est facilité par notre organisme spécialisé en employabilité.

*Linda Bourque*  
Intervenante en emploi

### HORAIRE

**Lundi au jeudi**  
8 h à 12 h  
13 h à 16 h

**Vendredi**  
8 h à 12 h

[www.crebe.qc.ca](http://www.crebe.qc.ca)  
[info@crebe.qc.ca](mailto:info@crebe.qc.ca)

### SAINT-GEORGES

11400, 1<sup>er</sup> Avenue  
Local 110  
Saint-Georges (Québec)  
418 227-5445

### SAINTE-MARIE

1035, boul. Vachon N.  
Local 500  
Sainte-Marie (Québec)  
418 386-4445

En partenariat avec :



# INFO CREBE

## L'estime de soi



### Qu'est-ce que l'estime de soi ?

C'est de s'estimer ou se respecter soi-même. Avoir une grande estime de soi signifie avoir une image positive de soi-même.

### Qu'est-ce que l'image de soi ?

C'est ce que vous croyez être vrai, ce que vous avez appris et ce n'est pas toujours une référence positive! D'où sont tirées vos croyances ? Où les avez-vous apprises ? Si vous y pensez, vous verrez qu'elles proviennent de :

- ◆ Ce que les autres pensent de vous
- ◆ Ce que les autres vous ont dit
- ◆ Ce que les autres vous ont fait

Ces croyances peuvent venir de messages erronés reçus pendant votre enfance. Par exemple, vous pouvez croire des choses comme :

- ◆ Je ne suis pas très intelligent (e).
- ◆ Je suis une fille, donc pas bonne en mathématiques.
- ◆ Je suis maladivement gêné (e).

Les critiques, le rejet et les échecs engendrent un sentiment d'infériorité et réduisent l'estime de soi.

Les émotions liées à une faible estime de soi sont :

- ◆ La tristesse
- ◆ Le sentiment d'infériorité
- ◆ La colère
- ◆ La jalousie
- ◆ Le rejet

### Stratégies pour rebâtir son estime de soi

- ◆ Portez attention à ce que vous ressentez d'un moment à l'autre. Connectez-vous à vos cinq sens. Ramenez l'expérience à sa plus simple expression comme : « Je me sens bien au chaud en ce moment », « J'ai la tête légère », « Je sens un resserrement dans l'estomac ».
- ◆ Revisitez vos champs d'intérêt et vos buts. Dressez une liste des choses que vous aimeriez faire et apprendre.
- ◆ Passez moins de temps avec les gens négatifs et plus de temps avec ceux qui vous apprécient.
- ◆ Passez du temps avec vous-même à la fin de chaque journée. Repensez à ce qui s'est passé et comment vous vous êtes senti. Écrivez vos observations pour vous libérer l'esprit.
- ◆ Si vous vous sentez mal avec vous-même, considérez consulter un(e) thérapeute pour vous aider à mettre votre vie sur une bonne piste.



### INFO ÉCLAIR

Pensez à la **mise à jour de votre CV** pour la foire de l'emploi qui aura lieu le 24 mars 2017 au Carrefour Saint-Georges.

Pour éviter l'achalandage, prenez rendez-vous avec l'un de nos conseillers le plus rapidement possible.



Source : Centre de thérapie de Montréal

*Manon Guérin*  
Secrétaire et agente de soutien



Depuis 25 ans, nous vous offrons  
**un soutien inégalé et une expertise renouvelée!**  
Prenez un rendez-vous et rencontrez  
un de nos conseillers!