



Mot de l'éditrice



Le site de la JCCH se refait présentement une beauté et certaines modifications ont occasionné le retard de ce bulletin. Nous vous remercions de votre compréhension.

Lloydie Monestime et le comité des communications.

Capsule Santé : Le temps c'est de l'argent...Mais à quel prix ?

Dans une société capitaliste comme la nôtre, bien souvent les gens ne trouvent pas le temps de prendre une pause. Plusieurs se croient des « superman » et des « superwoman », d'autres sont des bourreaux de travail et certains sont tout simplement incapables de dire non et en prennent trop sur leurs épaules. De ses actions nous voyons apparaître des burn-out, des mononucléoses, bref de l'épuisement professionnel.

L'épuisement professionnel est un état qu'on atteint après avoir subi pendant trop longtemps une situation stressante. Ses symptômes peuvent être le découragement, la dépression ou le sentiment d'être incapable d'alléger son stress. On constate que certains facteurs tels les tendances perfectionnistes, le sentiment d'impuissance face à la résolution de problèmes, le manque de soutien ou d'encouragement des superviseurs et l'obsession du travail augmentent grandement le risque d'épuisement professionnel.

L'épuisement professionnel est une problématique qui devient de plus en plus fréquente. Les personnes le plus souvent à risque de souffrir d'épuisement sont les administrateurs, les employés très performants, les bourreaux de travail et les personnes dans la quarantaine n'ayant pas eu la chance de réaliser leurs rêves. Bon nombre des gens se retrouvent dans cette

situation et ne s'en rendent compte que lorsque le mal est déjà fait. Quelques symptômes les plus fréquents sont :

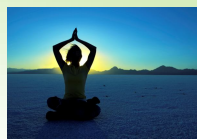
- Tendance à travailler de longues heures en supposant que cela permettra de réduire le stress
- Épuisement/fatigue – sentiment d'être constamment fatigué ou de manquer d'énergie
- Perte d'appétit, maladies fréquentes et tension musculaire
- Tendance à blâmer les autres quand les choses vont mal
- Impatience et irritabilité dans les rapports avec les gens au travail et à la maison.

Donc pour évitez de se retrouver dans une telle impasse et vivre une vie déséquilibrée, voici certaines mesures à adopter dès maintenant :

- Prenez soin de vous d'abord
- Modifiez votre environnement
- Établissez des priorités
- Apprenez à dire « non »
- Améliorez votre aptitude à gérer le temps
- Faites des pauses et prenez des vacances
- Riez plus souvent
- Apprenez à relaxer
- Débarrassez-vous de la nécessité d'être parfait

Sur ce, je vous invite donc tous à prendre 1 heure par jour pour prendre soin de vous-même, car si vous ne le faites pas, personne ne le fera pour vous.

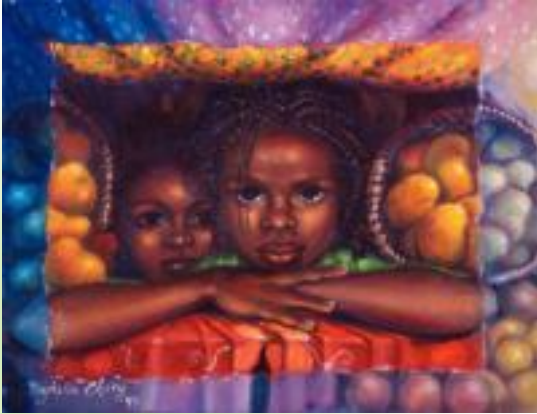
Lloydie Monestime





Prochaine Activité

Cocktail Bénéfice



Myrtille Chéry

La Jeune Chambre de commerce haïtienne vous convie à la cinquième édition de son cocktail-bénéfice et de sont tout premier encan silencieux qui auront lieu au prestigieux club prive **Midtown Le Sporting Club Sanctuaire** jeudi le 30 octobre prochain!

Notre invitée d'honneur cette année sera Mme Beverly Salomon, la plus jeune femme et la première québécoise d'origine haïtienne à être propriétaire de quatre pharmacies Jean Coutu. Venez donc rencontrer une femme d'exception en plus d'avoir l'occasion de **réseauter** avec des jeunes entrepreneurs de tous les milieux!

Les fonds récoltés par le biais de cette soirée serviront à l'avancement de projets menés par la JCCH De plus, 25% des profits récoltés au cours de l'encan silencieux seront versés au Club des Jeunes leaders de l'Unicef de Montréal afin de financer un projet de mission humanitaire en Haïti.

Date : Jeudi 30 octobre 2008

Heure : 18h00 – 20h00

Adresse : Midtown Le Sporting Club Sanctuaire

6105 avenue du Boisé, Montréal

Prix : 75\$ membres et non-membres

Allez sur le lien suivant pour réserver :

<https://secure9.securewebexchange.com/jcch.ca/reservation/index.php>

Commanditaire et Partenaire

MIDTOWN
LE SPORTING CLUB
SANCTUAIRE^{inc}



Nouvelles de la semaine

El-Minooche fait la une!

La JCCH est fier de partager avec vous la reconnaissance des talents de la communauté. Myriam créatrice des sacs à main El-Minooche et l'une des designers ayant récemment participé au 6@8 mode de la JCCH a récent fait l'objet d'un article dans Le Voir. La jeune chambre de commerce te félicite et te souhaite tout le succès.

Visitez le lien suivant pour lire l'article :

<http://www.voir.ca/publishing/article.aspx?zone=1§ion=25&article=60783>

Remerciements

La JCCH aimerait remercier tous ses membres, sympathisants et invités spéciaux pour leur participation au 6@8 Mode. Ce fut un franc succès!

Un remerciement spéciale à toute l'équipe des bénévoles, sans vous nous n'aurions pas pu y arriver.

Aux designers de la soirée... Un gros Merci et que votre succès continue!

Pendant ce temps ailleurs...

Le 23 octobre 2008 se tiendra la 3e édition du cocktail annuel du **Club Jeunes Leaders Unicef** à la magnifique salle Windsor située au centre-ville de Montréal. Cette soirée haute en couleur, sous forme d'une soirée Cocktail & Casino, réunira près de 300 professionnels issus de différents milieux afin d'amasser des fonds pour la création de bourses d'études secondaires pour des jeunes filles du Kenya.

Chaque somme de 1 875 \$ procurera une bourse d'étude d'un an incluant le coût de l'uniforme, des fournitures scolaires, les coûts de transport ainsi que les frais de pension. Ce montant couvre également les frais du suivi et de l'évaluation du programme, le mentorat ainsi que la supervision des filles du programme. Chaque tranche de 7 500 \$ procurera une bourse d'étude à une fille pour ses quatre années d'éducation secondaire.

Rares sont les occasions permettant de provoquer un changement tangible dans la



vie des gens. La soirée Cocktail & Casino du Club Jeunes Leaders UNICEF est l'occasion parfaite pour poser ce premier geste concret.

Leslie Desormes
Présidente
Club Jeunes Leaders UNICEF
ldesormes@jeunesleadersunicef.ca

Pensée de la semaine

L'habilité la plus importante en communication est de comprendre ce qui n'est pas exprimé directement.

Peter F. Drucker