

# LA POSITIVITÉ



## Qu'est-ce que la positivité ?

La **positivité**, c'est le sentiment de pouvoir prendre le monde à bras-le-corps. C'est regarder les choses d'un regard positif et accorder moins d'attention aux choses négatives qui vous entourent. Elle rend les gens autour de vous heureux et les motive. Vous rayonnez naturellement de positivité, en paraissant énergique aux yeux des autres. Un sourire sur votre visage, un mot aimable, une blague, etc. provoque souvent un sourire sur le visage des autres.

En tant qu'aide-ménagère, **je rayonne de positivité** lorsque :

- je travaille avec **motivation** ;
- je travaille avec **fluidité et énergie** ;
- je **salue mes clients aimablement**, avec mon verbal et mon non-verbal ;
- pendant les entretiens avec les clients, je **suis positif·ve** ;
- je travaille dans la **bonne humeur**.



## Exemples

### Dans la vie de tous les jours

Votre ami fête son anniversaire et vous voulez le surprendre avec un menu savoureux, simple et fait maison. La cuisine n'est pas votre point fort, mais vous voulez cependant faire un effort supplémentaire pour son anniversaire. Vous donnez le meilleur de vous-même : bouchées apéritives, plat au four et dessert. Pendant l'apéritif, vous mettez le plat au four, à la bonne température. Lorsque vous retirez le plat du four, vous remarquez que le haut est entièrement brûlé. Quelle déception ! Vous proposez de commander une pizza tout en continuant de savourer l'apéro. Le plat brûlé est vite oublié.

Dans le supermarché, vous saluez toujours la caissière très aimablement. Vous appréciez d'avoir une caissière aimable, et celle-ci apprécie d'avoir des clients qui le sont également.

### Au travail

Le matin, vous sonnez à la porte du client et il vous fait remarquer en ouvrant la porte qu'il n'a pas entendu son réveil. Il est donc en train de prendre son petit-déjeuner et doit encore utiliser la salle de bains. Votre planning est donc chamboulé, tout comme sa routine du matin. Vous lui répondez : « Ce n'est pas grave ! Faites ce que vous avez à faire, je vais commencer par nettoyer les fenêtres. Comme ça, je ne suis pas dans votre chemin. »

Votre client, Monsieur Péters, écoute toujours de la musique lorsqu'il est assis dans son fauteuil. La musique vous pousse à chanter et à fredonner, ce qui vous met de bonne humeur. Vous remarquez que Monsieur Péters se met spontanément à chanter avec vous. Votre bonne humeur a un effet positif sur le client, et inversement.



## Trucs et astuces

- Restez optimiste.
- Profitez du moment présent.
- Trouvez le bon côté des événements négatifs.
- Ne vous inquiétez pas lors des mauvais jours.
- Si possible, commencez avec les tâches les moins agréables pour terminer par celles que vous préférez.



## Qu'avez-vous appris ?

Pour moi, la positivité, c'est : .....

.....

.....

.....

.....

.....

*un job qui dit*  
**MERCI**

