



Le TAG



Bulletin trimestriel / Décembre 2021

Mot de la direction



Bonjour à tous,

À l'aube du long congé des Fêtes, 2021 prend déjà fin. Une autre année sous la menace de la pandémie qui apporte son lot de défis. La crise de la main-d'œuvre est sans aucun doute le plus grand défi de tous et ce, pour l'ensemble du monde des affaires.

Comme entreprise, ABF ne baisse pas les bras facilement. Ce sont ces mêmes défis qui nous poussent continuellement à innover, à se remettre en question, à trouver de nouvelles solutions pour faire les choses différemment. C'est ainsi que nous pouvons assurer la pérennité de l'entreprise tout en maintenant notre place de leader dans le marché et ce, depuis 1976.

ABF met tous les efforts possibles afin d'être un employeur de choix. Nous mettons toute l'énergie nécessaire afin de favoriser la rétention de notre personnel de grande qualité qui nous a toujours été fidèle. Nous continuons d'investir dans les équipements et la technologie. Nous poursuivons notre virage numérique pour demeurer compétitif dans notre marché. Nous continuons de s'investir pour nos équipes.

Mais c'est sans aucun doute grâce à tous les employé(e)s de ABF, qui contribuent chacun à leur façon au succès d'ABF, que nous pouvons continuer de participer de façon légendaire à bâtir notre futur!

Merci à vous tous d'adhérer et de faire vivre les valeurs d'ABF!

En mon nom et au nom de la direction, je vous souhaite un très joyeux temps des Fêtes avec vos proches. Amusez-vous, profitez-en bien et soyez prudents!

Joyeuses Fêtes et Bonne Année 2022!!!

Marco Fortin, Directeur général

Congés à venir

Du 18 décembre 2021 au
2 janvier 2022
(Congé des Fêtes)



Dans ce numéro:

- P. 2—Les nouveaux projets
- P. 3—Événements ABF
- P. 4—Votre club social
- P. 5—Les mentions spéciales du trimestre
- P. 10—Vos nouvelles financières
- P. 12—Vos nouvelles RH
- P. 13—Santé et sécurité au travail
- P. 14—Les nouveaux employés

Les nouveaux projets



Bass 3 & 4 Griffintown à Montréal,
4 000 TM



Quartier One West Seville
à Pointe-Claire, 500 TM



Waltz (Freedom) à St-Hyacinthe, 600 TM

Et aussi sans oublier...

- * Maison des aînés à Gatineau, 400 TM
- * Construction école secondaire à Montréal-Nord, 600 TM
- * Construction école secondaire à Anjou, 600 TM
- * Clyde Baseline à Ottawa, 2 000 TM

Événements ABF

Halloween 2021 dans les bureaux



François Rousseau



Jasmin Belzile



Nancy Houle



Jean-Philippe Fafard



Martine Boucher



Danya Turcotte



Monique Bourque



Érika Lynn Johnson



Éric Delisle



Mélanie Boucher



Stéphane Perreault

Votre club social

Le club social d'ABF est en charge d'organiser plusieurs activités dans l'année et ce, dans le but de fraterniser entre collègues dans un contexte hors ABF.

Nous avons cru bon de vous présenter les membres du comité de votre club social, afin que vous puissiez vous y référer en cas de questions, suggestions et commentaires:

**Christiane Oliveira, Erika Lynn Johnson, Guillaume Cayouette
Nancy Houle, Serge Gonthier**

Vous désirez faire partie du club social? Rien de plus simple! Vous n'avez seulement qu'à communiquer avec le département de la paie d'ABF. Une légère cotisation sera prélevée directement sur votre paie et vous pourrez alors profiter des nombreuses activités qui seront proposées! ☺



* La photo du club social provient des archives avant la Covid-19 *

Les mentions spéciales du trimestre

Bonne retraite Messieurs Gosselin!

En octobre dernier, nous avons souligné le départ à la retraite de 2 légendes d'ABF, soit Daniel Gosselin (camionneur) et Yves Gosselin (usines).

Nous souhaitons à chacun une merveilleuse retraite remplie de belles découvertes!



Les années de service

30 ans

Simon Proulx (usines)

20 ans

Jason Nicholson (bureaux)
Mélanie Bergeron (bureaux)
Michaël McClelland (chantiers)
Jacques Denis Parisé (chantiers)
Carl Rémillard (chantiers)
Réjean Hainse (bureaux)
Dave Marcotte (chantiers)
Stéphane Jacques (livraison)
Martin Rhéaume (chantiers)
Gilles Marcil (chantiers)

15 ans:

Maxime Brunet (bureaux)
Kathleen Brousseau (bureaux)
Jason Kalyn (chantiers)
Patrick Chenard (surintendant)
Travis Lalonde Royal (chantiers)
Philippe Parent (chantiers)
Robin Paquette (chantiers)
Jonathan Loyer (chantiers)

Merci à tous pour votre dévouement!

Les mentions spéciales du trimestre

Cette année, la direction d'ABF a désiré souligner le travail de ses employés sur les chantiers qui comptent plus de 15 années d'ancienneté, en leur remettant une montre à l'effigie d'ABF. Voici quelques photos recueillies:



Donald Cadran



Jean Laflamme



Conrad Chiasson



René Beaudin



Raphaël Bibeau



Michel Bernier



Patrice Veillette



Pascal Foucault



Sébastien Blanchard

Les mentions spéciales du trimestre (suite)



Andre Dubé



Étienne Birtz



Carl Rémillard



Eric Lemire



Jason Kalyn



Francis Garon



Sylvain Lachance



Luc Parisée



Stéphane Larose

Les mentions spéciales du trimestre (suite)



Patrick McHugh



Michel Landry



Pascal Fortin



Marco Circé



Benoit Gendron



Keven Beaulieu

Merci à tous pour votre travail **légendaire!**

Les mentions spéciales du trimestres (suite)

Nous avons toujours su que nos employés sont des gens de cœur! ❤️

La preuve: quelques-uns de nos gars sur le chantier CDC Garrison Valcartier ont participé au Movember, afin de soutenir la cause de la santé masculine.

BRAVO!



Vos nouvelles financières

5 conseils pour réduire les achats impulsifs du temps des Fêtes

Méfiez-vous des achats qui comblent des besoins émotionnels et qui risquent de vous mener sur la pente glissante de l'endettement.

Les achats impulsifs, ou émotifs, ne sont pas un phénomène rare. Une étude menée aux États-Unis par Mint Intuit a montré que 49 % des personnes sondées avaient acquis un bien en vue d'accroître leur niveau de bonheur, pour le regretter par la suite dans 30 % des cas.

Les achats émotifs, explique Katy Kamkar, psychologue clinicienne au Centre de toxicomanie et de santé mentale, conduisent à la libération d'endorphines, ce qui nous amène à nous sentir bien sur le coup, mais, à long terme, ils peuvent engendrer des remords, surtout quand notre niveau d'endettement augmente. À l'approche du temps des Fêtes, les personnes qui ont tendance à faire de la « *thérapie par le magasinage* » peuvent prendre certaines mesures pour éviter de retomber dans leurs mauvais plis.

« Voilà une période importante pour prendre conscience de ses habitudes, fait observer Mme Kamkar. Outre les cadeaux de Noël, il faut penser au stress qui suit parfois le temps des Fêtes quand on y est allé un peu trop fort sur les dépenses et qu'on se retrouve avec des dettes. »

Au lieu de nier le problème et de remplir votre chariot, lisez quelques conseils pour vous aider à contrer l'envie de faire des dépenses irréfléchies avant ou pendant la période des Fêtes.

* ATTENDEZ

Prenez le temps de remettre en question les achats envisagés, suggère Michael Massoud, CPA, directeur de projets, Activités, Responsabilité sociétale, à CPA Canada.

« Un délai de réflexion vous aidera à déterminer si oui ou non cet achat vous rendra plus heureux. Si oui, et que l'achat est raisonnable, allez de l'avant. Mais 9 fois sur 10, dans mon cas, la réponse est non. Je change d'idée et j'évite une dépense. »

En éliminant l'impulsivité de vos achats en ligne ou en personne, vous pourriez contrer cette envie de dépenser.

« C'est bien de faire l'effort de reporter la dépense », explique David Trahair, CPA, expert en finances personnelles et auteur du guide pratique (gratuit) de CPA Canada intitulé *Survive and Thrive: Move ahead financially after losing your job*. Évidemment, comme les achats émotifs sont liés à des sentiments, si on se donne le temps de penser à autre chose, on a moins tendance à agir en fonction de ces déclencheurs.

« La pandémie a rendu le magasinage encore plus facile pour certaines personnes, car il n'est plus nécessaire de sortir de chez soi pour cette activité », rappelle M. Trahair, qui ajoute que les publicités en ligne ciblées font également augmenter la tentation de dépenser.

L'expert suggère de remettre les achats au lendemain, surtout dans le cas d'un article de grande valeur, pour voir s'il s'agit d'une envie ou d'un besoin. « Si le bien en question n'est pas si nécessaire, l'envie disparaîtra. »

* ANALYSEZ VOTRE COMPORTEMENT ET TÂCHEZ DE LE CORRIGER

Mme Kamkar suggère de tenter de cerner les facteurs qui nous incitent à dépenser, que ce soit la tristesse, le stress, la solitude ou même le bonheur. Il est important de mettre le doigt sur les principaux problèmes, pour comprendre les habitudes de consommation. Ensuite, dit-elle, à vous de miser sur des stratégies proactives.

Selon la psychologue, en se détachant de tout sentiment impulsif, on obtient de meilleurs résultats. « Remplacez cette impulsion par un comportement sain. » Par exemple, attentez-vous à la rédaction de cet important courriel que vous remettez depuis quelque temps ou allez marcher, en vous tenant bien sûr loin de tout commerce tentant. Mme Kamkar recommande également de ne pas apporter d'argent ou de n'avoir qu'une petite somme, pour éviter les dépenses excessives.

« Ainsi, on limite le nombre de facteurs qui rendent plus vulnérables. »

(Suite page suivante)

Vos nouvelles financières (suite)

(SUITE)

* FAITES LE SUIVI DE VOS FINANCES

En établissant un budget, on parvient mieux à cerner et à maîtriser ses habitudes de consommation. L'exercice met également en évidence les objectifs à court et à long terme qui peuvent nous motiver à résister à l'envie de dépenser, quand on est en proie à des émotions fortes.

Il est ensuite important que vous analysiez votre budget et vos dépenses en cours de route, dit M. Trahair. Même l'examen d'un seul mois d'activité peut généralement révéler une image claire de vos habitudes.

« Le suivi de vos dépenses est de loin la meilleure chose que vous puissiez faire, car il s'agit du portrait réel de ce que vous avez fait avec votre argent, et d'un bon prédicteur de vos choix futurs. »

Si vos achats impulsifs ont conduit à l'endettement, le plan de remboursement approprié sera propre à chacun, mais l'essentiel est de commencer quelque part. Selon M. Trahair, on peut se tourner vers une ressource en ligne gratuite telle que mint.com ou même vers un journal des dépenses, où l'on note tout à la main. Ce n'est pas la façon de faire qui compte, mais le fait de suivre cette discipline, dit-il.

* LIMITEZ VOTRE CAPACITÉ DE DÉPENSER

Pour maîtriser ses dépenses, ajoute M. Trahair, on peut aussi troquer une carte de crédit à taux d'intérêt élevé et à limite élevée contre une carte à faible taux d'intérêt et à limite réduite. Ainsi, la dette potentielle sera bien moindre. « Quand vous atteignez la limite de crédit permise, vous ne pouvez plus rien acheter avec cette carte », explique-t-il.

M. Trahair recommande également de faire programmer des virements automatiques dans des placements bloqués, pour éviter de dépenser, voire de dilapider, de l'argent durement gagné.

« Faites transférer automatiquement un montant de votre compte bancaire, ou peut-être même de votre paie, vers un REER ou un compte d'épargne », suggère-t-il.

* ENTRETENEZ UN DIALOGUE INTÉRIEUR POSITIF

Reconnaître ses mauvaises habitudes n'est jamais facile... et pour apporter des changements positifs, il faut adopter une approche holistique, dit Mme Kamkar. « On peut se féliciter et se réjouir de ses réussites ou de ses traits de personnalité. »

Le fait de garder à l'esprit des caractéristiques ou des idées encourageantes, en particulier devant l'écran – un contexte à risque –, peut nous aider à maintenir une approche positive, au lieu de céder à un comportement non souhaitable.

« Un jour, tous ces efforts mèneront à des émotions positives, ce qui pourrait bien faire diminuer le stress. Vous vous sentirez alors en confiance, en possession de vos moyens », conclut-elle. ♦♦♦♦♦

(Source: CPA Canada, 19/11/2021)

Vos nouvelles RH

Dans cette chronique, je reviens sur l'un des 10 thèmes de la pratique ressources humaines susceptibles d'influencer la satisfaction au travail (voir l'édition de septembre 2021), soit :

La formation et le développement

La formation et le développement	Le leadership
La communication et la participation	L'évaluation de la performance
La sélection	L'accueil et l'intégration
Conciliation travail-vie personnelle	La rémunération
Les avantages sociaux	L'organisation du travail
Les caractéristiques de l'emploi	

Ref : Professeur Fabi et ses collaborateurs (2010)

L'acquisition et la mise à jour des compétences des employés constituent une condition du bon fonctionnement des organisations. Il s'agit d'une activité à valeur ajoutée qui favorise l'adaptation et la flexibilité des individus par rapport aux défis qu'ils ont à relever.

Objectifs de la formation :

Le cycle de formation s'intègre au cœur du processus de gestion des ressources humaines et est étroitement lié aux orientations de l'entreprise. Ainsi la formation contribue à atteindre des objectifs clés tels que :

- ◆ **L'apport de solution** pour la planification stratégique et concrétisation de la mission de l'organisation;
- ◆ **L'augmentation de l'efficacité** et de l'efficience de l'organisation (performance, qualité, polyvalence, santé et sécurité, etc.);
- ◆ **L'accroissement des connaissances** et des habiletés des employés à tous les niveaux de l'organisation;
- ◆ **La valorisation du potentiel des gens** dans leur adaptation au travail, lors de changements technologiques et dans leur développement de carrière.

C'est pour ces raisons, **qu'ABF a pris la décision de mettre en place un comité de formation** constitué de 6 personnes (cadres et employés) qui débutera ses activités officiellement en janvier prochain.

Le comité jouera un rôle à l'étape de l'analyse des besoins, dans la création d'un climat d'amélioration continue ainsi que dans la mise en place de conditions favorables.

Voici les rôles qui seront attribués au comité d'ABF :

- ◆ Recueillir les demandes relatives aux besoins de formation;
- ◆ Exprimer des besoins ressentis, mais non exprimés, dans l'organisation;
- ◆ Collaborer au choix des priorités;
- ◆ Assurer le bon déroulement des étapes de la gestion de la formation;
- ◆ Présenter des recommandations à la direction;
- ◆ Produire des comptes rendus des résultats obtenus.

En terminant saviez-vous que dans le palmarès des « employeurs de choix » sont souvent ceux qui investissent dans la formation et le développement de leurs ressources. Ainsi vous allez entendre parler de plus en plus de la formation continue et nous vous invitons à en discuter avec vos responsables de département.

L'équipe des ressources humaines

Santé et sécurité au travail

Communication: pour bien s'entendre... il faut savoir écouter!

La communication est un aspect important, voir crucial de nos interactions avec notre entourage et un facteur déterminant de l'efficacité de toute équipe de travail.

Jeu de rôles

Dans toute communication, il y a un émetteur et un ou plusieurs récepteurs. Mais contrairement à ce que l'on peut penser, la qualité du message transmis ne dépend pas uniquement de la façon dont l'émetteur s'exprime, mais aussi de la capacité d'écoute du récepteur. Cette capacité est trop souvent affectée par des facteurs comme:

- * Notre niveau d'attention
- * Notre humeur du moment
- * Nos préoccupations et intérêts personnels
- * Nos préjugés ou idées préconçues
- * Notre culture et nos valeurs
- * Notre maîtrise du langage utilisé
- * L'environnement (bruit, obstacles physiques, etc.).

L'art d'écouter

La plupart d'entre nous ne maîtrisons pas l'art d'écouter aussi bien que nous le croyons, car pour bien recevoir le message qui nous est transmis, il faut faire bien plus que prêter l'oreille. Il faut pratiquer ce que l'on appelle "l'écoute active", qui consiste à:

- * Accorder toute son attention à l'émetteur et au message qu'il transmet.
- * Réduire au maximum les sources

d'interférence.

- * Adopter une attitude physique et mentale d'ouverture (éviter de croiser les bras, de montrer des signes d'impatience, etc.).
- * Porter une attention particulière au langage non verbal (ton, expression faciale, gestuelle, silences, etc.).
- * Laisser l'émetteur s'exprimer sans l'interrompre.
- * Reformuler le message dans ses propres termes pour valider sa compréhension.
- * Signifier à l'émetteur que le message a été reçu.
- * Demander ou proposer soi-même des clarifications en cas d'ambiguïté.

Émetteur... réceptif!

La communication est un phénomène bidirectionnel, ce qui veut dire que nous devons tous jouer le rôle d'émetteur à un moment ou un autre. Pour être un émetteur efficace, il faut:

- * Avoir une idée claire de ce que l'on veut transmettre.
- * Utiliser un véhicule de transmission et un langage adapté au contexte et à l'auditoire.
- * Porter une attention particulière à son propre langage non verbal (posture, ton, silences, etc.).
- * S'assurer de la réception et de la compréhension du message par le ou les récepteurs.

Dialogue ou monologue?

La communication est avant tout un échange auquel chacune des parties doit participer activement.

Questions? Contactez votre équipe SST!

Les nouveaux employés

Nom	Département
Darnell Kerwing Alexis	Chantier
David Desmarais	Chantier
Emmanuelle Fortin	Bureau
Éric Paradis	Usine
Francis Pépin	Chantier
Jean-François Corneau	Chantier
Jean-Michel Millaire	Bureau
Jean Ronald Joseph	Chantier

Nom	Département
Jeff Cameron	Usine
Krystel Théberge	Chantier
Maxime Lachance	Chantier
Pascal Caron	Bureau
Pierre-Olivier Villeneuve	Chantier
Saliha Yessad	Bureau
Shawn Williams	Chantier

**Bienvenue à tous les nouveaux employés
dans la grande famille d'ABF! 😊**

Me contacter!

Contactez-moi pour obtenir ou soumettre des
informations supplémentaires:

Mélanie Boucher

(819) 758-7501 Poste 248

mboucher@abf-inc.com