

Le TAG



Bulletin trimestriel / Septembre 2023

Mot de la direction

Bonjour,

La santé et la sécurité de nos travailleurs sont l'une des valeurs prioritaires chez ABF. Nos équipes de spécialistes parcourent les chantiers et usines quotidiennement afin de s'assurer des meilleures pratiques en matière de santé et sécurité au travail. La prévention demeure la meilleure façon de protéger nos travailleurs et de s'assurer qu'ils retournent auprès de leur famille sans blessure en fin de journée.

Les normes de la CNESST changent continuellement et nous adaptons nos façons de faire non seulement pour répondre aux exigences, mais bien pour la santé et sécurité de nos employés.

Dans la dernière année, de nombreuses actions ont été apportées et plus particulièrement dans nos usines. Afin de réduire le bruit à la source, des équipements ont été remplacés, des unités hydrauliques ont été déplacées et isolées, les équipements de protection ont également été améliorés. Les corridors de sécurité et le marquage ont été revus, des équipements d'aspiration à la source de fumée de soudage ont été commandés et des passerelles ont été construites afin d'assurer un travail en hauteur encore plus sécuritaire lors de réparation et maintenance des ponts roulants de levage. Nous avons mis aussi beaucoup d'énergie pour améliorer la sécurité machine et plusieurs projets sont en cours de développement. Tout ceci est loin d'être la liste exhaustive de nos actions, mais peut vous donner un bref aperçu de l'importance de la SST chez ABF.

Merci à tous nos employés légendaires de travailler sécuritairement et MERCI plus particulier à l'équipe SST chantier (Marie-Ève, Abderrahmane (Abdou), Jean-Michel et Susan) et usines (Karolane et Carole-Anne), ainsi qu'aux membres du comité SST de veiller sur eux!

Éric B., François et Marco

Congés à venir

Lundi le 9 octobre 2023:
Action de Grâce

**Vendredi
le 10 novembre 2023:**
Jour du Souvenir



Dans ce numéro:

- P. 2—Les nouveaux projets
- P. 3—Événements ABF
- P. 4—Votre club social
- P. 6—Les mentions spéciales du trimestre
- P. 7—Vos nouvelles financières
- P. 8—Vos nouvelles RH
- P.10—Santé et sécurité au travail
- P.11—Les nouveaux employés

Les nouveaux projets



Le Florent, Trois-Rivières, 1 200 TM



**EN
CONSTRUCTION**



Et aussi sans oublier...

- ◇ Nouveau projet Civic—Garage de stationnement, Hôpital d'Ottawa, Ottawa, 4 000 TM
- ◇ Poplar Foundations works 4 bâtiments, Bécancour, 2 700 TM
- ◇ Olymbe de la Savane, Montréal, 1 600 TM
- ◇ 70 Nicholas, Ottawa, 1 600 TM
- ◇ VQ #79248 Le Zénith, Québec, 1 200 TM
- ◇ Bridgestone Expansion, Joliette, 1 000 TM
- ◇ SQI Maison des aînés Pierrefonds-DDO, Montréal, 800 TM
- ◇ Nemaska Lithium Bâtiment hydrométallurgique, Bécancour, 500 TM

Événements ABF

Jeudi le 13 juillet dernier, s'est tenu l'**Omnium de golf ABF 2023** des employés du bureau de Victoriaville. Malgré la température incertaine au départ, les participants ont tous réussi à terminer le parcours avant la pluie et de peu, avouons-le!

Félicitations à l'équipe composée de Camille Fréchette, Cindy Champagne, François Vallières et Parani-Kumar Raja qui ont remporté les honneurs avec un pointage de **-1!!**



Votre club social

Le 15 juin dernier, à la Microbrasserie Wick Station de Warwick, s'est tenu le 5 à 7 estival des membres du club social d'ABF. Boire une bonne bière en compagnie de légendaires collègues, ça finit bien une journée! ☺



Votre club social (suite)

Le 26 août dernier, au Camping des Pins de Kingsey Falls, s'est tenue la journée familiale organisée par le comité organisateur du Club Social d'ABF.

Maquillage, méchoui, spectacles de musique et feu de joie ont alimenté cette journée où petits et grands ont pris plaisir!



Les mentions spéciales du trimestre



* Alexandre Nadeau est absent sur la photo *

5 de nos légendes ont décidé de relever le défi lancé par la Ville de Victoria-ville, soit de parcourir la plus grande distance en transport actif (vélo, marche, course, etc.) lors des allers-retours au travail. Ils ont donc jusqu'au 22 septembre prochain pour cumuler des km.

Félicitations à **Alexandre Gagné**, **Alexandre Nadeau**, **Jean-Philippe Fafard**, **Stéphane Cayer** et **William Pellerin** de participer à ce beau défi!

Nous désirons souhaiter la bienvenue à 5 nouveaux travailleurs étrangers qui sont arrivés le 10 juillet dernier.

- ✓ Cristobal Geovany Choc Perez
- ✓ Jorge Armando Salguero Conde
- ✓ Jeffrey Wostbely Ruiz Morales
- ✓ Edy Ariel Cujcuy Corona
- ✓ Cesar Antonio Salazar Morales

Ils sont accompagnés sur la photo de Karolane Ayotte et de Evelyn Escobar, de l'équipe PME partenaires.

Bienvenue dans l'équipe des **LÉGENDES d'ABF!**



Vos nouvelles financières

Comment obtenir des rabais partout

Voici quelques mots qui peuvent vous faire économiser dans tous les commerces ou presque. Seule condition: avoir l'audace de les prononcer.

Ma vue a changé ces derniers temps, et étant donné l'usure de ma monture, j'en ai profité pour en acheter une nouvelle. La facture de mes lunettes : 340 \$. Devant cette somme, j'ai pris une grande inspiration, prononcé quelques mots, et pouf ! Le prix était désormais de 310 \$. Eh oui, j'ai effacé 30 \$ d'un coup, sans faire d'autres efforts que de réciter une formule toute simple. Celle-ci n'a rien de magique, et n'importe qui peut l'utiliser dans n'importe quel commerce.

L'idée m'est venue d'un épisode, diffusé en 2014, du populaire balado *This American Life*. Le reporter y raconte l'histoire d'un homme qui demande « tout le temps » s'il y a « un rabais pour les bons gars » quand vient le moment de passer à la caisse dans un commerce. Et une fois sur cinq, il obtient une baisse de prix. Pouf !

Facile, non ? Pourtant, ce n'est que plusieurs années plus tard que j'ai osé essayer cette astuce. Comme le disait le journaliste, il y a quelque chose dans l'idée de demander un rabais « pour les bons gars » qui donne l'impression de ne pas être un bon gars... J'ai toutefois constaté récemment que si j'enlevais le « bon gars » de l'équation, ma culpabilité disparaissait. Il n'y a pas de honte à demander gentiment s'il est « possible d'avoir un rabais » lorsqu'on fait un achat, et je le fais de plus en plus souvent. La majorité du temps, ça ne fonctionne pas. La personne au comptoir me répond « non, désolé », et je paie mes achats sans rechigner. Mais à l'occasion, comme avec mes lunettes, j'obtiens une belle économie. Tout ça pour avoir fait l'effort de prononcer quelques mots.

Retirer le « bon gars » n'est cependant pas ma seule adaptation de l'astuce présentée dans *This American Life*. Premièrement, je ne le fais pas tout le temps. Dans les commerces que je fréquente régulièrement, comme à l'épicerie, je paie le prix indiqué sans rien demander. Je me vois mal quémander une faveur chaque fois que j'y vais — et il y a de meilleures façons d'économiser sur la nourriture.

Deuxièmement, je ne demande pas le rabais au caissier, mais à la personne qui m'a conseillé dans le magasin. Pour le premier, je ne suis qu'un des nombreux inconnus qui font la file et doivent payer le plus rapidement possible. Mais pour le vendeur, je suis le client qui a sollicité son aide ou son avis. Un lien, aussi ténu soit-il, a été créé, ce qui augmente les chances qu'il réponde favorablement à ma demande. Selon Jeswald Salacuse, professeur émérite de droit à l'Université Tufts, à Boston, même quelque chose d'aussi banal que jaser de la météo peut aider dans une négociation!

Parlant de lien, plus celui-ci me semble fort, plus je suis à l'aise de demander un rabais. Par exemple, dans le cas de mes lunettes, je venais de passer 20 minutes avec la conseillère pour essayer différentes paires. Nous avons échangé quelques blagues et, à la fin, j'ai choisi le modèle qu'elle me recommandait.

Toutefois, méfiez-vous si, en entendant votre question, un vendeur propose une réduction sur un produit supplémentaire, telle une garantie prolongée, ou sur un modèle plus cher que celui que vous avez choisi. Cela peut vous donner l'impression d'avoir réussi à obtenir le rabais du bon gars. Mais en réalité, il s'agit d'une dépense de plus, et non d'une économie.

Notez que ces conseils ne sont basés que sur mon expérience personnelle. Libre à vous de les adapter pour trouver la formule qui vous convient, celle qui vous permettra de repousser la gêne afin d'oser demander le rabais que vous méritez — car je suis persuadé que **vous êtes une bonne personne.** ♦♦♦♦♦

Source: L'actualité, septembre 2023

Vos nouvelles RH

Dans cette chronique, nous avons choisi de vous parler du coût des assurances collectives pour les travailleurs et les entreprises.

Comment participer à réduire l'augmentation du coût de nos primes d'assurances collectives

La hausse du coût de l'assurance collective provoque souvent du mécontentement auprès des employés lors du renouvellement annuel. Une partie de cette augmentation est directement reliée à une mauvaise utilisation du régime. La garantie de soins médicaux représente plus de la moitié des coûts du régime.

Voici quelques exemples des meilleures pratiques de gestion des coûts : substitution générique obligatoire, autorisation préalable, **prescription pour 90 jours**, **utilisation de la pharmacie postale ou en ligne**, etc.

Bien que quelques pratiques soient déjà mises en place par notre assureur, comme par exemple, la substitution générique obligatoire, nous pouvons, comme employé, utiliser de meilleures pratiques qui contribueront à diminuer les réclamations à notre régime d'assurance et par le fait même, limiter la hausse.

Deux pratiques simples à adopter sont, en autres, **l'utilisation de la pharmacie en ligne et l'achat de nos médicaments pour 3 mois** lorsque c'est possible.

Selon le magazine Protégez-vous du mois d'octobre 2017 : « Acheter ses médicaments en ligne est de plus en plus facile. Une simple recherche sur Internet permet de trouver des dizaines de sites qui offrent ce service. Mais est-ce avantageux ? Pour le savoir, nous avons magasiné les quatre mêmes médicaments – l'Effexor XR, le Lipitor, le Norvasc et le Pantoloc, en versions générique et brevetée – auprès de cinq sites qui font la livraison au Québec. Résultat : **la Pharmacie Picard & Desjardins affiche des prix nettement plus bas que les autres**, avec une moyenne des prix par comprimé (pour les génériques) de 55 ¢, contre 97 ¢ du côté de Canada Drug Mart, son plus proche concurrent sur le Web. C'est aussi 28 ¢ de moins qu'au Costco, la plus économique des chaînes traditionnelles. »



En conclusion, il faut se rappeler que tous ensemble, nous participons à réduire l'augmentation de nos primes d'assurances collectives. Si vous désirez avoir plus d'informations concernant la pharmacie en ligne ou si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire, n'hésitez pas à venir nous voir!

L'équipe des ressources humaines

Nos pharmaciens sont les seuls responsables des activités pharmaceutiques.

La pharmacie simplifiée

Pharmacie Benoît Picard & Karl Desjardins Inc.



Besoin d'aide pour vous inscrire ? Appelez-nous ! 514-903-7060 | 1-888-903-7061

Vous êtes entièrement pris en charge



LIVRAISON GRATUITE

À votre demande, livraison gratuite partout au Québec avec Postes Canada, et ce, peu importe où vous vous trouvez : à la maison, au bureau ou au chalet !



PHARMACIE PROACTIVE

Renouvellements automatisés, prise en charge des tâches administratives, des problèmes d'assurance ou de ruptures d'inventaire; ne soyez pas pris au dépourvu.



PRESCRIPTION ÉCHUE ?

À votre demande, nous pouvons contacter votre médecin pour que votre traitement ne soit pas interrompu.



VOTRE SANTÉ

Nos pharmaciens attentionnés membres de l'Ordre des pharmaciens du Québec vous assisteront vous et votre famille avec dévouement et professionnalisme.

Demandez le prix de vos médicaments en ligne



ÉTAPE 1

Rendez-vous au picarddesjardins.com et cliquez sur l'onglet « Prix ».



ÉTAPE 2

Inscrivez le nom des médicaments pour lesquels vous désirez obtenir un prix.



ÉTAPE 3

Recevez un courriel avec les prix désirés. Nul besoin de vous inscrire pour obtenir un prix !

VISITEZ LE PICARDESJARDINS.COM

RÉGIME PRIVÉ D'ASSURANCE

Transparence des prix

Au Québec, le prix des médicaments facturé aux patients couverts par un régime privé d'assurance médicaments peut varier d'une pharmacie à l'autre. Rendez-vous au picarddesjardins.com, onglet « Prix », pour obtenir le coût de votre médication !

SOUVENT EN DÉPLACEMENT ?

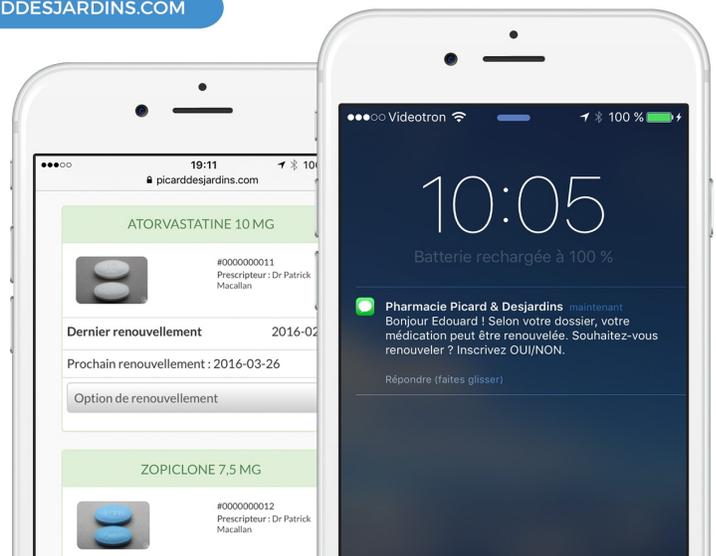
Accédez à votre dossier en ligne

Utilisez votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone intelligent pour le renouvellement de vos médicaments et ceux de votre famille !

NOTIFICATIONS AUTOMATISÉES

Pharmacie proactive

Sept jours avant le moment de renouveler, recevez automatiquement un courriel ou un SMS de rappel.



Des questions ? picarddesjardins.com/fr/faq/ | Pharmacie Benoît Picard & Karl Desjardins Inc.

Santé et sécurité au travail

La civilité au travail, un élément indispensable pour un milieu sain!

C'est une réalité pour plusieurs, dans une semaine normale de travail, nous passons plus de temps avec nos collègues qu'avec les membres de notre famille. De ce fait, il serait naïf de penser que les comportements adoptés avec nos collègues n'ont aucune incidence. Les études démontrent que la qualité des relations interpersonnelles au travail est un facteur de risque pour la santé psychologique.



Concrètement, la civilité au travail pourrait se traduire par des comportements simples tels que :

- ⇒ Saluer ses collègues en arrivant;
- ⇒ Être ponctuel;
- ⇒ Être de bonne humeur;
- ⇒ Remettre les équipements empruntés au bon endroit et en bon état;
- ⇒ Garder l'environnement de travail propre.

Et à l'inverse, l'incivilité est une absence de considération pour les autres. La médisance et le commérage sont les comportements d'incivilité les plus courants, mais d'autres signes peuvent en démontrer, par exemple un collègue qui utilise un ton condescendant pour adresser des commentaires ou quelqu'un qui adopte une attitude négative, est considéré comme de l'incivilité. La personne qui pose des gestes d'incivilité n'a pas nécessairement l'intention de nuire, elle n'est pas toujours consciente que ce qu'elle dit ou ce qu'elle fait peut blesser, déranger ou humilier. Bien que la civilité au travail ne soit pas la même chose que le harcèlement, la ligne entre les deux est mince.

Les comportements d'incivilité peuvent conduire à des émotions négatives, telles que de la frustration, de la tristesse et de l'anxiété, chez les personnes qui les subissent. [...] Lorsque l'on arrive à la maison, plutôt que de vaquer à nos occupations personnelles, on rumine ce qui s'est passé au travail durant la journée. Quand nous faisons cela, nous ne rechargeons pas nos batteries et nous ne faisons pas d'activités qui nous permettent d'être reposés pour le lendemain. Nous appréhendons alors nos journées de travail, ce qui contribue à diminuer notre bien-être.

En résumé, nous avons tous à gagner en adoptant un comportement qui démontre notre civisme au travail. La courtoisie et l'amabilité sont indispensables à un milieu de travail sain et au bien-être personnel, faites-en usage sans modération!

Questions? Contactez votre équipe SST!

Les nouveaux employés

Nom	Département	Nom	Département
Anthony Amsterdam	Chantiers	Jorge Armando Salguero Conde	Usines
Brent Robert Legue	Chantiers	Jose Rene Apolinar Mora	Usines
Bruno-Pierre Paquette	Chantiers	Karson McClelland	Chantiers
Bryan Lévesque	Chantiers	Manon Baril	Bureaux
Cesar Antonio Salazar Morales	Usines	Maxim Lallement	Chantiers
Christopher Campbell	Chantiers	Nicholas Killam	Chantiers
Cristobal Geovany Choc Perez	Usines	Paul-Éric Blondin	Chantiers
Edy Ariel Cujcuy Corona	Usines	Steve Dubé	Usines
Hamza Messaoudene	Bureaux	Vincent Trambly	Bureaux
Haoues Khamed	Bureaux	Wesley Roderick	Chantiers
James Bezaire	Chantiers	Xavier Milot-Turmel	Chantiers
Jeffrey Wostbely Ruiz Morales	Usines	Yan Langevin	Chantiers

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