

# Le TA



Bulletin trimestriel / Décembre 2023



## Mot de la direction

Déjà une 47<sup>e</sup> année qui se termine pour Armatures Bois-Francs et une 28<sup>e</sup> année pour moi au sein de l'entreprise. Je ne veux pas tomber dans la nostalgie, mais dernièrement, lors d'un souper avec Éric et nos conjointes, nous nous sommes rappelés plusieurs bons moments et surtout plusieurs faits saillants qui ont été déterminants pour la suite des choses, après notre acquisition en 1997. On

en a fait des heures, on en a pris des risques, on en a passé des week-ends et des soirées au bureau... mais ce qui ressortait de notre conversation, c'était à quel point nous avons réussi à bien nous entourer au fil des années. Des employés de cœur, des travailleurs, des professionnels, des allumés, des respectueux, des gens d'équipe... des LÉGENDES QUOI! Au fil des ans, plusieurs on franchit le cap des 5,10,20,30 et même 40 ans de service dans l'entreprise, ça veut dire quelque chose pour nous!

Chaque jour, vous démontrez un engagement exceptionnel envers notre mission, apportant votre expertise, votre créativité et votre détermination à chaque projet. Votre contribution individuelle et collective est inestimable, et nous ne pourrions pas réaliser les objectifs de l'entreprise sans votre précieuse collaboration. Votre flexibilité, votre esprit d'équipe et votre volonté d'aller au-delà des attentes ont été, et surtout sont, une source d'inspiration pour les nouveaux qui se joignent à nous. Vos efforts ont eu un impact significatif sur notre entreprise et nous tenons à vous remercier du fond du cœur pour votre travail acharné et votre engagement constant.

En cette période de l'année où les bilans personnels, professionnels et organisationnels sont de mise, nous tenons à vous assurer que votre travail est pleinement apprécié et valorisé. Nous sommes fiers de compter sur une équipe aussi exceptionnelle et nous sommes impatients de continuer à progresser ensemble. Encore une fois, **MERCI** pour votre engagement inébranlable et votre dévouement envers ABF inc. Votre contribution est véritablement la clé de notre réussite.

**Un joyeux temps des fêtes à tous!**

François Vallières,  
Vice-président exécutif

## Congés à venir

Du 25 décembre 2023 au  
5 janvier 2024  
(Congé des Fêtes)



## Dans ce numéro:

- P. 2—Les nouveaux projets
- P. 3—Événements ABF
- P. 8—Les mentions spéciales du trimestre
- P. 9—Vos nouvelles financières
- P.11—Vos nouvelles RH
- P.12—Santé et sécurité au travail
- P.13—Les nouveaux employés

# Les nouveaux projets



AERA Chambly, 700 TM



## Et aussi sans oublier...

- ⇒ Condos Viger 3 (Edison Appartements), Montréal, 800 TM
- ⇒ Université Laval Institut Nordique du Québec, Québec, 850 TM
- ⇒ SHQ Blainville Construction de 100 unités, Blainville, 600 TM
- ⇒ CHEO Parking Garage, Ottawa, 2 200 TM
- ⇒ Cité urbaine tour A, Laval, 1 400 TM
- ⇒ Appartements St-Joseph, Gatineau, 550 TM
- ⇒ Groupe Germain Hôtel Alt, Ottawa, 500 TM

# Événements ABF

## Déjà 5 ans pour nos installations de Châteauguay!

Le 28 septembre dernier, s'est tenu un BBQ à notre usine de Châteauguay, afin de fêter nos 5 ans d'ouverture de cette succursale!

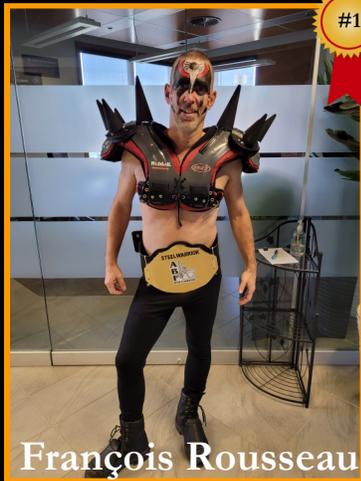
Nos légendes, travaillant à cet endroit, ont pu profiter d'un repas cuit à la perfection par notre chef cuisinier d'un jour, Dominic Mercier. Rire et plaisir ont été de la partie!



# Événements ABF (suite)



## Halloween 2023 dans les bureaux



#1

François Rousseau



#2

Karolane Ayotte, Renelle Desjardins-Caron et Carole-Anne Bélanger



#3

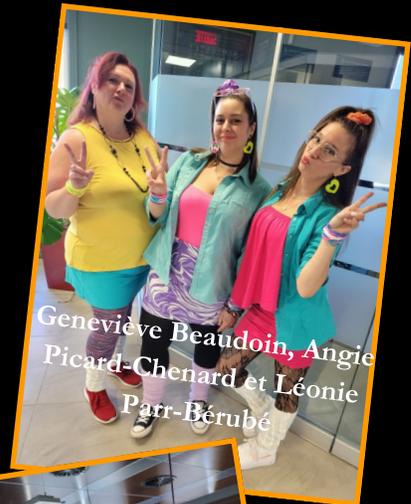
Nancy Houle



Danya Turcotte



William Pellerin



Geneviève Beaudoin, Angie Picard-Chenard et Léonie Parr-Bérubé



Jean-Philippe Fafard



Martine Boucher

# Événements ABF (suite)

## Halloween 2023 dans les bureaux (suite)



Cindy Champagne



Dave Fontaine



Maxime Brunet



Emmanuelle Fortin



Audrey Gosselin

**Merci à tous de votre participation!**

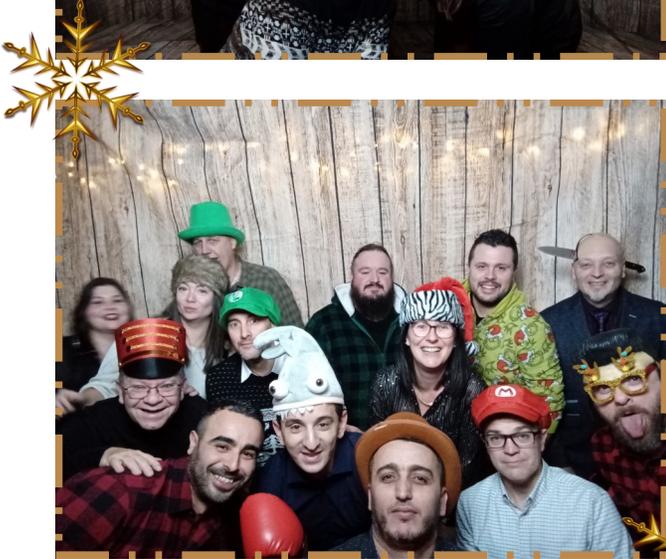
# Événements ABF (suite)

## Party de Noël ABF 2023



# Événements ABF (suite)

## Party de Noël ABF 2023 (suite)



# Les mentions spéciales du trimestre



Félicitations à **Alexandre Gagné, Alexandre Nadeau, Jean-Philippe Fafard, Stéphane Cayer et William Pellerin** d'avoir participé au défi « Au boulot sans auto », organisé par la Ville de Victoriaville.

Ensemble, ils ont parcouru  
**306 km!**  
Bravo!



## Bébé ABF

La direction d'ABF désire féliciter **Érika Lynn Johnson** et son conjoint pour la naissance de leur petite Olivia, née le 15 octobre dernier. Elle pesait 8.3 livres et mesurait 20 pouces.

La maman et la petite se portent à merveille!

Bienvenue future légende ABF!



# Vos nouvelles financières

## L'argent et le bonheur... s'enrichir avec la règle de 752

Il y a des concepts avec l'argent qu'on peut expliquer maladroitement des dizaines de fois, puis on découvre qu'une façon plus simple et intelligente d'en parler existe, et tout devient clair.

C'est le cas avec la règle de 752, et je vais vous expliquer pourquoi.

Les illuminés comme moi aiment dire aux gens d'investir leur argent plutôt que le dépenser pour des achats non essentiels à leur bonheur sur terre. Un café à 5 \$ bu rapidement en répondant à des courriels. Du Uber Eats à 68 \$ pour deux commandé un soir où le frigo est vide. Un forfait cellulaire à 125 \$ par mois pour posséder le tout dernier iPhone.

Bref, toutes sortes de dépenses souvent oubliées la minute d'après. Ou alors vite intégrées à un niveau « normal » de satisfaction de la vie une fois passée l'excitation de la nouveauté, souvent au bout d'un mois ou deux.

C'est toujours difficile d'expliquer pourquoi ces dépenses sont importantes, parce que les montants en jeu ne sont pas impressionnants. C'est ici qu'intervient la règle de 752. Que fait cette règle ? Elle agit comme une paire de lunettes qui nous fait voir le vrai coût des choses.

Pour connaître le prix qu'on paye réellement pour un objet ou un service, il suffit de prendre ce qu'il nous coûte par semaine, et de le multiplier par 752. Le résultat est la somme qu'on aurait dans notre compte d'investissement au bout d'une décennie si cette somme avait plutôt été investie dans des actifs financiers, et avait obtenu une croissance annuelle de 7 %, soit un rendement inférieur à celui d'un portefeuille équilibré de fonds indiciels 60 % actions, 40 % obligations (8,5 % par année en moyenne depuis 50 ans). Pour des dépenses mensuelles, multipliez plutôt par 173.

Imaginons un exemple. Joséphine est ingénieure, elle travaille fort, et gagne bien sa vie. Elle n'a pas l'habitude de se faire de lunch. Elle dépense environ 20 \$ par jour pour un lunch à emporter le midi, et 5 \$ pour un café près du travail, ce qui fait 125 \$ par semaine.

Joséphine sait qu'elle pourrait conduire un petit véhicule d'occasion, ou parfois prendre le vélo ou les transports en commun. Mais elle a opté pour un VUS neuf « pour ne pas tomber en panne » et parce qu'elle est « rendue là dans la vie ». En incluant les frais d'intérêt et les taxes, elle remet 390 \$ toutes les deux semaines à la banque pour ce privilège, ce qui fait 195 \$ par semaine.

Sa garde-robe commence à dater, donc elle dépense en moyenne 150 \$ par mois (35 \$ par semaine) pour quelques nouveaux vêtements. Posséder le tout dernier iPhone et un forfait riche en données à 125 \$ par mois (29 \$ par semaine) sont des dépenses qu'elle est « prête à assumer ».

Train de vie normal ? Pour une professionnelle en milieu de carrière, il n'y a rien de scandaleux ici.

(suite page suivante)

# Vos nouvelles financières (suite)

## L'argent et le bonheur... s'enrichir avec la règle de 752 (suite)

Les quatre dépenses que je viens de décrire coûtent 384 \$ par semaine. Mais le vrai coût est bien différent : multiplié par 752, cela donne près de 290 000 \$ par décennie. S'il est maintenu de l'âge de 30 ans à l'âge de 65 ans, ce train de vie complètement banal pour des dizaines de milliers de Québécois aura en fait coûté 3 millions de dollars.

Qu'est-ce que Joséphine pourrait faire avec 290 000 \$ au bout de 10 ans ? Elle pourrait payer comptant pour un véhicule (ou en offrir un à un proche mal pris financièrement). Prendre une année sabbatique. Voyager. Vivre une récession ou une perte d'emploi sans stress alors que tout le monde au bureau panique. Ou alors choisir de rembourser son hypothèque et de ne plus jamais devoir un dollar à qui que ce soit parce qu'elle est « rendue là dans la vie ».

Même personne. Même emploi. Deux parcours différents.

La plupart des gens pensent qu'il faut être médecin spécialiste ou propriétaire d'une entreprise de construction pour s'enrichir. Ou alors qu'il faut toucher un gros boni de fin d'année, ou ne pas avoir d'enfants.

Peu de gens réalisent que des choses comme des petits paquets d'Aritzia ou d'Amazon, un VUS neuf, un forfait cellulaire, et des paninis-pas-super-bons achetés près du bureau ont des coûts qui dépassent le million de dollars assez rapidement dans une carrière.

Et pas besoin d'avoir un train de vie élevé pour utiliser la règle de 752. Acheter 5 cafés par semaine coûte 25 \$. Faire son café à la maison coûte moins de 5 \$. Au bout de 10 ans, la différence (20 \$ par semaine, multipliés par 752) aura réellement coûté 15 040 \$.

Je ne dis pas de ne pas acheter de cafés. Je dis que la question se pose : qu'est-ce qui vous rendrait le plus heureux ? Boire des cafés dans un gobelet, ou découvrir 15 000 \$ dans la poche de votre manteau toutes les décennies ?

Pour être 100 % clair, les achats que je viens de mentionner ne sont pas les causes de notre inhabilité à nous enrichir.

Mais ils en sont souvent les symptômes.



On peut tout à fait s'enrichir en faisant ces dépenses. Mais il faut alors gagner un salaire très, très élevé, et en mettre une portion importante de côté. Pour la majorité d'entre nous, mieux planifier nos dépenses est la façon la plus directe d'augmenter notre épargne et notre indépendance – peu importe notre niveau de revenus. ♦♦♦♦

Source: Nicolas Bérubé, La Presse

# Vos nouvelles RH



Les vacances de Noël, bien plus qu'une simple pause annuelle, revêtent une importance particulière dans la vie des employés. C'est une période magique où la chaleur des fêtes et la perspective d'une nouvelle année offrent bien plus que des cadeaux sous le sapin. Ces vacances jouent un rôle crucial dans le bien-être des travailleurs, offrant un répit bien mérité et un moment privilégié pour se ressourcer.

Que vous choisissiez de voyager ou de rester à la maison, prendre des congés vous permet de réduire le stress et de revitaliser votre esprit et votre corps. En vous éloignant temporairement des sources de stress liées au travail, vous pouvez revenir avec une énergie et une concentration renouvelée.

Les vacances de Noël sont le moment idéal pour partager des moments de qualité avec vos proches, de créer des traditions familiales et de savourer la chaleur du foyer. Ces moments contribuent à un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle, renforçant ainsi le bien-être de tous.

L'utilisation des jours de vacances montre que vous accordez de l'importance à votre bien-être et à l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée. Lorsque les employeurs favorisent une culture qui encourage et soutient la prise de congés, cela renforce la satisfaction et la fidélité des employés.

La transition vers une nouvelle année est un moment propice à la réflexion. Les vacances de Noël offrent l'opportunité de faire le point sur l'année écoulée, d'apprécier les réussites et d'apprendre des défis. C'est aussi un moment pour établir de nouveaux objectifs, créer des résolutions inspirantes et aborder la nouvelle année avec optimisme et détermination.

Merci pour votre dévouement, votre créativité et votre travail acharné. Ensemble, continuons à écrire l'histoire de notre succès.

En ces fêtes de fin d'année, que l'esprit de Noël illumine vos journées et que la nouvelle année vous réserve d'innombrables moments de bonheur. À vous tous, joyeuses fêtes et une année nouvelle éclatante de réussite et de réalisations !

L'équipe des ressources humaines

# Santé et sécurité au travail

## PRÉVENTION DES MAUX DE DOS

Au Québec, les TMS incommodent chaque année plus de 45 000 travailleurs de tous les secteurs d'activité et le merveilleux monde de la construction n'y échappe pas, avec **2 056 travailleurs**.

Les blessures au dos sont généralement causées par une trop grande utilisation ou un effort excessif des tissus mous, lorsque l'exigence d'un travail dépasse la capacité d'adaptation des tissus.

Comment s'y prendre pour la prévention des maux de dos ?



**ÉVALUEZ LA CHARGE**  
(Poids – Taille – Forme – Prise)

**OBSERVEZ LES LIEUX**  
(Trajet – Surface du sol – Dégagement)

**PENSEZ ET AGISSEZ**  
(Posture – Assistance d'un collègue – Assistance mécanique  
Prudence)

### TRUCS POUR ÉVITER LES MAUX DE DOS

#### Déplacement manuel de charges

- ⇒ S'y prendre à deux
- ⇒ Assistance mécanique disponible (appareils de levage)
- ⇒ Stabiliser/attacher la charge
- ⇒ Réduire la distance à parcourir
- ⇒ Dégager la voie à emprunter (surface, libre, accès, pente)
- ⇒ Adopter une bonne posture (éviter les torsions-déplacer et tourner les pieds)

#### Position de travail - Adopter une bonne position

- ⇒ Proximité de la charge (ne pas être à bout de bras)
- ⇒ Se tenir droit et éviter de se pencher (ne pas courber le dos)
- ⇒ Gardez les coudes et les bras près du corps
- ⇒ Écarter les pieds
- ⇒ Assurez-vous d'être stable
- ⇒ Modifier la position de travail



**Questions? Contactez votre équipe SST!**

# Les nouveaux employés

Nom	Département
Alexandre Lacelle	Chantiers
Angelica Ménard	Chantiers
Anthony Gagnon	Chantiers
Audrey Gosselin	Bureaux
Carl Galvin-Boisvert	Chantiers
Chad Gingras-Tardif	Chantiers
Charles Francoeur	Usines
Cole Richard	Chantiers
Connor Ryan	Chantiers
Darren Lapointe	Chantiers
Dave Laurin	Chantiers
Derek Munro	Chantiers
Diego Diaz	Chantiers
Domenico Misurka	Chantiers
Dustin Désormeaux	Chantiers
Éric Charbonneau	Chantiers
Éric Meunier	Usines
Hugo Trépanier	Chantiers
Jesuart Sébastien Trudel	Chantiers

Nom	Département
John Edisson Gomez Ladino	Bureaux
Justin Demers	Chantiers
Kyle James Parker	Chantiers
Marie-Lise Laforest	Livraison
Mathis Nolan	Chantiers
Maxime Caron Chevalier	Chantiers
Maxime Alain Domingue	Chantiers
Mikael Gibeault	Chantiers
Mylce Alie Bernard	Chantiers
Patrick Landry	Chantiers
Raegan Goldberg	Chantiers
Raphaël Laviolette	Chantiers
Sabrina Connolly	Bureaux
Samantha McKay	Chantiers
Samuel Ciza	Chantiers
Sébastien Deniger	Usines
Stéphanie Leclerc	Bureaux
Tommy Rajotte	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](mailto:mboucher@abf-inc.com)