



# La Source

Journal de l'Association des directeurs et directrices de succursale de la SAQ

Volume 6. Numéro 1 Automne 2011



## Ajout d'une ressource d'expérience dans l'accompagnement des gestionnaires de succursales

Par **Michel Mathieu, Président-Directeur général**

Au cours des derniers mois, l'ADDS a fait face à une recrudescence de situations dans lesquelles des directeurs de succursale (DDS) ont été impliqués individuellement (dossiers disciplinaires, enquêtes de faits, plaintes de harcèlement, etc.). Comme, vous le savez, une des principales raisons d'être de l'Association est de fournir un accompagnement adéquat et personnalisé aux DDS vivant ces situations - mandat que l'ADDS s'est toujours faite un point d'honneur de bien remplir.

Jusqu'à ce jour, le mandat était accompli par : soit la permanence, soit un administrateur de l'ADDS qui tout comme vous, assure la gestion d'une succursale à temps complet. Devant l'ampleur des attentes et responsabilités que chacun des DDS a à livrer quant aux résultats et opérations de leur point de vente respectif, il leur était de plus en plus difficile de concilier la gestion de leur succursale avec des interventions soutenues auprès de collègues nécessitant un accompagnement. En outre, l'intervention de collègues encore en poste de proximité (parfois du même secteur) pouvait susciter à l'occasion de l'inconfort étant donné la nature délicate de certains dossiers.

Afin d'éviter toute confusion et inconfort liés à ces interventions et fournir un accompagnement adéquat à ses mem-

bres, l'ADDS a décidé de retenir, sur une base contractuelle, les services d'un ex-collègue DDS à la retraite depuis avril 2011, **Richard Bonin**, dont vous trouverez ci-dessous un bref résumé de son parcours à la SAQ. En recourant aux services de Richard, l'ADDS évitera que se reproduisent ces situations. Celui-ci possède une forte expertise et connaissance de la SAQ, et étant à la retraite, il peut se présenter à ces rencontres sans mettre en péril les opérations de son point de vente.

### Profil de Richard Bonin :



#### À la SAQ :

- 35 années de service à la SAQ de février 1976 à mars 2011 ;
- 32 années comme gestionnaire de succursale, dont plus de dix comme DDS de la

bannière Sélection dans des succursales de l'Île-de-Montréal et de la Rive-Sud de Montréal ;

- Siégea au sein de nombreux comités paritaires (SAQ-SEMB) tels que comité sur la politique de harcèlement au travail, éthique de vente, vêtement ;
- En 2009-2010, il fut membre du comité de soutien SAQ pour le renouvellement de la convention collective du SEMB/CSN.

### À l'ADDS :

- Plus de 10 années comme membre du conseil d'administration de l'ADDS/SAQ dont cinq années à titre de secrétaire-trésorier. Dans cette dernière fonction, il fut appelé à intervenir auprès de collègues en difficulté lors des absences du président et à effectuer des représentations auprès de la Direction ;
- Porte-parole de l'ADDS au sein de nombreux comités ;
- Responsable de l'organisation de plusieurs activités associatives telles: Colloque VENTES-ADDS, célébrations des 25e et 30e anniversaires.

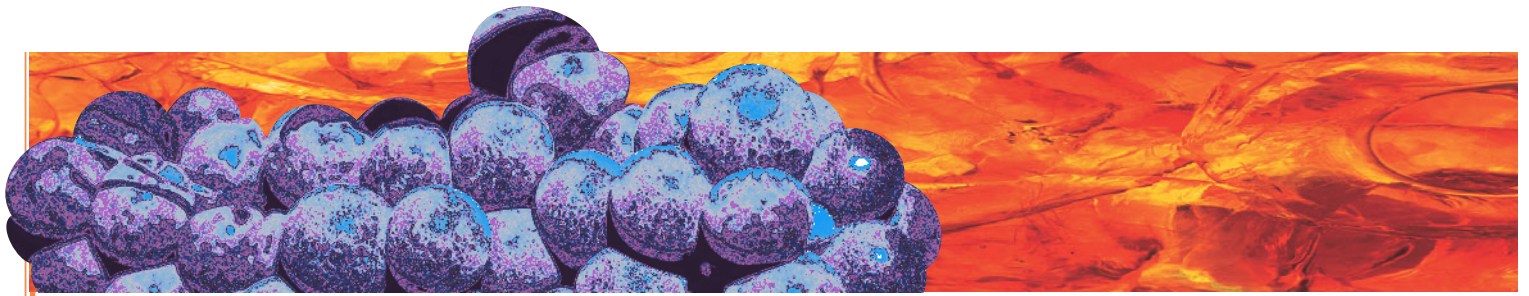
La crédibilité de Richard auprès de ses collègues et des dirigeants de la SAQ est bien établie. Sa connaissance de l'entreprise, des divers intervenants (dirigeants, intervenants RH, représentants syndicaux, etc.) assureront le bon déroulement et le suivi des dossiers individuels qui lui seront confiés. Il représente une acquisition majeure à l'équipe de l'ADDS.

Pour assistance dans tout dossier où vous désirez un accompagnement, les demandes doivent continuer d'être acheminées à la permanence de l'ADDS qui verra à assigner Richard après évaluation et selon la nature de celles-ci. □

**Ce numéro de « La Source » a une forte connotation Santé & Bien-être, je vous invite à en prendre connaissance d'un couvert à l'autre. Chacun de nous y trouvera des idées stimulantes.**

### SOMMAIRE :

Ajout d'une ressource d'expérience dans l'accompagnement des gestionnaires de succursales,	page 1
Le comité d'éthique de vente, . . . . .	page 2
Le rapport annuel – un rappel, . . . . .	page 2
Santé au travail, . . . . .	page 3
Journal d'un DDS - 3e volet, . . . . .	page 3
Le stress professionnel, un danger croissant pour la santé, . . . . .	page 4
Quelques références utiles, . . . . .	page 4
Un violoniste dans le métro, . . . . .	page 5
Une pensée pour vous, . . . . .	page 5
Comment être plus efficace ... ou l'éloge de la sieste !, . . . . .	page 6
Ma santé, je m'en occupe, . . . . .	page 8



## LE COMITE D'ETHIQUE DE VENTE.

*Par Claude Bégin, Vice-président*

Dans un souci de vouloir trouver et élaborer de meilleures pratiques d'affaires en succursale en regard de l'éthique de



vente, le comité paritaire, dont votre association fait partie, est en train de procéder à un exercice de processus de résolution de problème (PRP).

Qu'est-ce donc que ceci ? Et bien en résumé un PRP est un exercice paritaire qui a pour objet de trouver dans un premier temps de quoi est essentiellement constitué un problème, ce qui peut paraître simple à première vue mais qui reste au demeurant le point critique de départ lorsque bien formulé.

***Le comité paritaire, dont votre association fait partie, est en train de procéder à un exercice de processus de résolution de problème.***

Dans un deuxième temps il faudra comprendre que chacune des parties en cause est sur une position sur laquelle il ne veut pas déroger, de là le problème.

Ensuite il faudra déterminer de manière respective quels sont les intérêts de chacune des parties en cause. De cette manière nous en arriverons à regrouper les intérêts qui demeurent communs sans négliger ceux qui pourront diverger. Cette étape nous permettra donc de déterminer les critères respectifs qui serviront à éliminer éventuellement certaines pistes de solutions qui sortiraient du cadre.

Ce n'est qu'à la fin de ce processus que nous en viendrons à adopter une solution commune qui défendra les intérêts des différentes parties en cause. Cette solution restant à être approuvée par la direction, il ne restera plus qu'à l'appliquer dans l'ensemble du réseau.

Le dossier de l'éthique de vente étant ici à la source de cette démarche vous comprendrez que cette manière de faire n'est pas nécessairement utile à toutes les sauces mais, j'avoue personnellement, que de procéder ainsi fait réellement voir une problématique sous tous ses angles. Ainsi donc, ma prétention est à l'effet que cette façon de faire pourrait s'appliquer à bien des problématiques, qu'elles soient d'ordre professionnel ou personnel. □

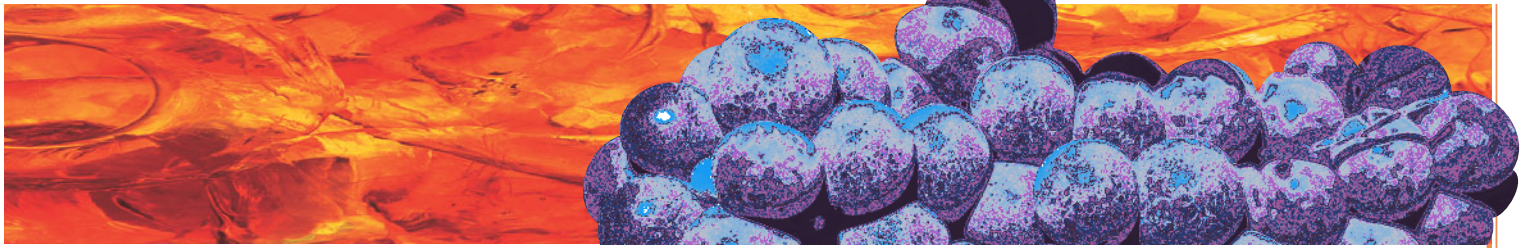
## LE RAPPORT ANNUEL – UN RAPPEL

*Par Michel Legros, administrateur externe*

Un petit rappel à l'effet que le Rapport annuel 2010-2011 de l'association ainsi que celui des années passées sont disponibles sur notre site web sous l'onglet « L'association ».

Si ce n'est déjà fait, la lecture du plus récent rapport vous préparera à bien participer à l'assemblée générale de cette année. Tant qu'aux précédents, ceux-ci vous aideront à bien suivre l'évolution des dossiers et de comprendre les préoccupations des membres tels que traités par l'ADDS et représentés auprès de la SAQ.

***Bonne lecture à tous !***



## SANTÉ AU TRAVAIL *Par Luc Rousseau, Secrétaire aux conditions de travail*



Elle arrive à grand pas, cette période de pointe... je ne parle pas de celle au cours de laquelle des milliers de clients envahiront nos succursales.

Je parle de ces mois, ou année après année, on constate une hausse du nombre de gestionnaires quittant le travail pour différentes raisons de santé et qui s'absentent pour plusieurs mois. Effectivement, à la lumière des statistiques présentées lors de la dernière rencontre du comité de vigie des assurances, les mois d'octobre et de novembre forment la période de pointe en matière d'absences longues durées chez les cadres et non-syndiqués de la SAQ.

Loin de moi l'idée de vouloir vous alarmer, je veux plutôt profiter de cette tribune qui m'est offerte pour vous rappeler l'importance de maintenir en équilibre votre vie personnelle et celle du travail.

***Je veux profiter de cette tribune qui m'est offerte pour vous rappeler l'importance de maintenir en équilibre votre vie personnelle et celle du travail***

Il est parfois difficile de trouver une oreille attentive et des conseils appropriés lorsqu'on vit des situations problématiques. Il se peut que n'avez pas le goût d'échanger avec vos collègues ou votre supérieur, et cela est fort compréhensible. Pour cette raison, je veux vous mentionner l'existence du programme « **POSACTIONplus** » offert par le biais de notre assurance-collective avec SSQ.

Il s'agit d'un service de références à de l'aide professionnelle variée. Vous pouvez avoir accès sans aucun frais à différents spécialistes pour vous aider et ce jusqu'à concurrence de 12 heures de rencontre par année, le tout sous le sceau de la confidentialité bien sûr.

Un service téléphonique pour vous aiguiller vers les bons intervenants est disponible 24 heures par jour, 7 jours sur 7 au **1-800-361-9569**

Pour de plus amples informations sur ce service, accédez au site de l'ADDS/SAQ : à la section "Affiliation / ententes" où figure le dépliant d'information ou communiquez avec nous.

## JOURNAL D'UN DDS – 3<sup>e</sup> VOLET *Le temps des Fêtes !*



Hé oui, nous y voilà déjà! Cette période de l'année où tout est en accéléré. Les achats doivent se faire rapidement, les enfants ont de multiples examens, ceux d'entre nous qui sui-vent des cours ont de multiples projets de fin d'études, l'argent

sort plus vite qu'il ne rentre ... Même les journées passent plus vite !

Nous, directeurs de succursale (DDS), allons vivre la période de l'année la plus mouvementée. Lors du temps des Fêtes, nous recevons un achalandage monstre. Nous avons l'occasion de côtoyer toutes sortes de clients : les pressés, les occasionnels, ceux qui reçoivent, ceux qui donnent, les clients corporatifs (qui achètent pour leurs employés et leurs clients), les clients du Baby Duck (lol), et j'en passe...

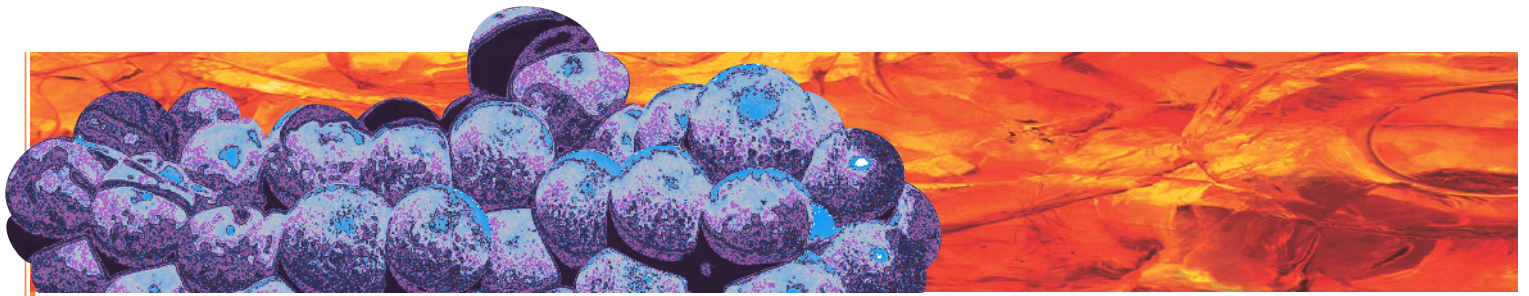
***J'aimerais également en profiter pour vous dire : « Prenez le temps de regarder autour de vous... ».***

Je sais que pendant cette période nous devons faire bien des sacrifices et que nous subissons un stress incroyable. Cependant, je crois sincèrement que le bonheur que nous apporte la magie des Fêtes, la réussite des événements des clients que nous avons conseillés, l'atteinte de nos chiffres d'affaires (toujours de plus en plus incroyables), et le sentiment du travail bien fait ; tout cela, lorsqu'arrive le 24 décembre au soir contrebalance bien des aspects plus négatifs.

J'aimerais également en profiter pour vous dire : « Prenez le temps de regarder autour de vous... ». Dehors, la neige blanche et apaisante qui nous entoure, les lumières de toutes les couleurs qui nous tirent un sourire, les belles chansons du temps des Fêtes à la radio, les yeux brillants des enfants qui attendront en file le moment de remettre leur liste de souhaits au Père Noël et aussi la beauté de nos tables remplies de repas traditionnels qui embaument nos maisons ...

J'aurais pu continuer ainsi longtemps, mais prenez seulement le temps de regarder autour de vous et appréciez ce que vous voyez, ce que vous entendez et ce que vous sentez, c'est précieux et ça illuminera vos journées les plus mouvementées.

**JOYEUSES FÊTES A TOUS ET PROFITEZ-EN BIEN ! ☐**



# Le stress professionnel, un danger croissant pour la santé

Une étude de Concordia révèle une hausse de 26 % des travailleurs qui consultent lorsque le stress au travail augmente.



Le stress lié au travail affecte de plus en plus les Canadiens. Selon une nouvelle étude publiée par des économistes de l'Université Concordia dans *BMC Public Health*, l'accroissement du stress au travail pousse davantage de travailleurs à demander l'aide de professionnels de la santé pour des maux physiques, mentaux et émotionnels. En effet, la recherche indique que le taux de travailleurs allant voir un médecin en raison de problèmes liés au stress a augmenté de 26 %.

« Ces résultats montrent que les gens dont la profession comporte un niveau modéré ou élevé de stress consultent un médecin de famille ou un spécialiste plus souvent que ceux dont le métier est peu stressant », explique Sunday Azagba, auteur principal de l'étude et doctorant au Département de sciences économiques de Concordia.

Pour parvenir à leurs conclusions, les économistes ont analysé des données représentatives provenant de l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) canadienne. Tous les chiffres de l'ENSP concernaient les adultes de 18 à 65 ans — soit la majorité de la population active sur le marché du travail — et incluaient des statistiques sur la fréquence des visites chez le médecin, les maladies chroniques, la situation de famille, le niveau de revenu ainsi que la consommation de tabac et d'alcool.

« Nous croyons qu'un nombre croissant de travailleurs ont recours à des services médicaux pour faire face au stress en milieu de travail », soutient Mesbah Sharaf, coauteur de l'étude et également doctorant au Département de sciences économiques de Concordia.

« Il existe des preuves médicales que le stress peut perturber le système immunitaire et par conséquent augmenter le risque de maladie, poursuit M. Sharaf. Ainsi, de nombreuses études ont relié le stress aux maux de dos, au cancer colorectal, aux maladies infectieuses, aux problèmes cardiaques, aux maux de tête et au diabète. Le stress professionnel peut aussi accroître les comportements à risque comme le tabagisme de même que la consommation abusive de drogue et d'alcool ou d'aliments gras et sucrés. À l'inverse, il peut empêcher les comportements sains tels que la pratique d'une activité physique et la poursuite d'un régime alimentaire équilibré. »

## Coûts du stress en milieu de travail

Des recherches précédentes ont déterminé que le vieillissement de la population et les médicaments sur ordonnance augmentent les coûts liés aux soins de santé entre autres. Cependant, peu d'études ont jusqu'à présent établi un rapport entre ces coûts et le stress au travail. « Les dépenses de santé au Canada représentaient 10,1 % du produit intérieur brut en 2007, comparativement à 7 % en 1980 », précise M. Azagba.

Aux États-Unis, de récents sondages ont révélé que 70 % des travailleurs considèrent leur milieu de travail comme une source importante de stress, tandis que 51 % jugent que le stress professionnel réduit leur productivité. « On estime que le recours aux soins de santé résultant du stress coûte aux entreprises américaines 68 milliards de dollars par an et réduit leurs profits de 10 % », ajoute M. Sharaf.

La somme des dépenses de santé aux États-Unis se monte à 2,5 billions de dollars ou 8 047 dollars par personne. « Cela correspond à 17,3 % du produit intérieur brut de 2009, soit une augmentation de 9 % par rapport à 1980 », affirme M. Azagba.

## Moins de stress, moins de dépenses

Selon les économistes, diminuer le stress en milieu de travail pourrait aider les gouvernements à freiner la croissance des budgets de santé et à remonter le moral des travailleurs.

« Améliorer les conditions de travail stressantes et doter les travailleurs de mécanismes afin de faire face au stress pourrait contribuer à réduire les coûts liés aux soins de santé, conclut M. Azagba. La gestion du stress professionnel peut aussi présenter d'autres avantages économiques, comme un accroissement de la productivité ainsi qu'une diminution de l'absentéisme et du roulement du personnel. »

Les activités analysées dans le cadre de l'Enquête nationale sur la santé de la population canadienne étaient réparties dans sept catégories : techniciens, métiers, professionnels, gestion, santé, services et agriculture. □

## Liens connexes :

Étude citée : [www.biomedcentral.com/1471-2458/11/642](http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/642)  
Département de sciences économiques de l'Université Concordia : <http://economics.concordia.ca>  
Enquête nationale sur la santé de la population : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/population/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/population/index-fra.php)

## QUELQUES RÉFÉRENCES UTILES :

**Service d'aide personnelle (PAE) :**

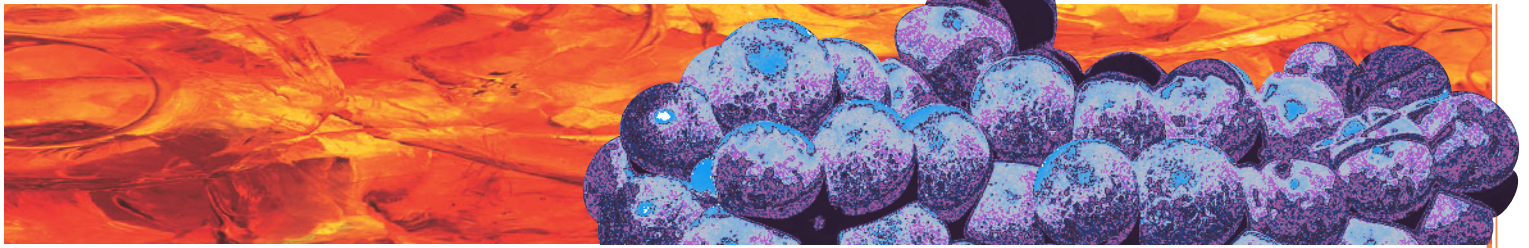
**POSActionplus :**

**Bilan de santé pour Cadres :**

Jacques Lamarre et associés 1-800-361-4505

1-800-361-9569

Cliniques Plexo, Noémia Asselin, (514) 251-9331



## Un violoniste dans le métro



Un homme, assis à une station de métro de Washington DC, commença à jouer du violon ; c'était un matin froid de janvier. Il joua six morceaux de Bach pendant environ 45 minutes. Pendant ce temps, à l'heure de pointe, on a calculé que des milliers de personnes avaient traversé la station, la plupart d'entre eux en route pour le travail.

Après trois minutes, un homme d'âge mûr remarqua qu'un musicien jouait. Il ralentit son pas, s'arrêta quelques secondes, puis se précipita pour ne pas prendre de retard dans son horaire.

Une minute plus tard, le violoniste reçut son premier dollar: une femme jeta l'argent dans la caisse et, sans s'arrêter, continua à marcher.

Quelques minutes plus tard, une personne s'appuya contre le mur pour l'écouter, mais l'homme regarda sa montre et recommença rapidement à marcher. Il est clair qu'il était en retard au travail.

Celui qui porta le plus d'attention fut un garçon de trois ans. Malgré qu'il fût pressé par le pas de sa mère, l'enfant s'arrêta pour regarder le violoniste. Enfin, la mère le tira vivement et l'enfant recommença à marcher, mais en tournant la tête tout le temps. Cette action fut répétée par plusieurs autres enfants. Tous les parents, sans exception, les ont forcés à bouger.

Dans les 45 minutes de jeu du musicien, seules six personnes s'arrêtèrent et restèrent un moment. Environ 20 lui ont donné de l'argent, mais ont continué à marcher normalement. Il a recueilli 32 dollars. Quand il eut fini de jouer et que le silence a repris, personne ne le remarqua. Personne n'applaudit, il n'y eut aucune reconnaissance.

Personne ne savait que ce violoniste était Joshua Bell, l'un des meilleurs musiciens au monde. Il avait joué l'un des

morceaux les plus difficiles avec un violon valant 3,5 millions de dollars.

Deux jours avant de jouer dans le métro, il affichait «sold out» au théâtre de Boston et les sièges valaient en moyenne 100 \$.

Il s'agit d'une histoire vraie. Joshua Bell jouant incognito dans la station de métro (Pearls Before Breakfast) a été organisé par le Washington Post en 2007 dans le cadre d'une expérience sur la perception, les goûts et les priorités des gens. Cette expérience et surtout l'article qui fut publié valurent à son auteur, le journaliste Gene Weingarten, un Prix Pulitzer en 2008. Les questions étaient: dans un environnement commun, à une heure inappropriée, pouvons-nous percevoir la beauté? Nous arrêtons-nous pour l'apprécier? Savons-nous reconnaître le talent dans un contexte inattendu?

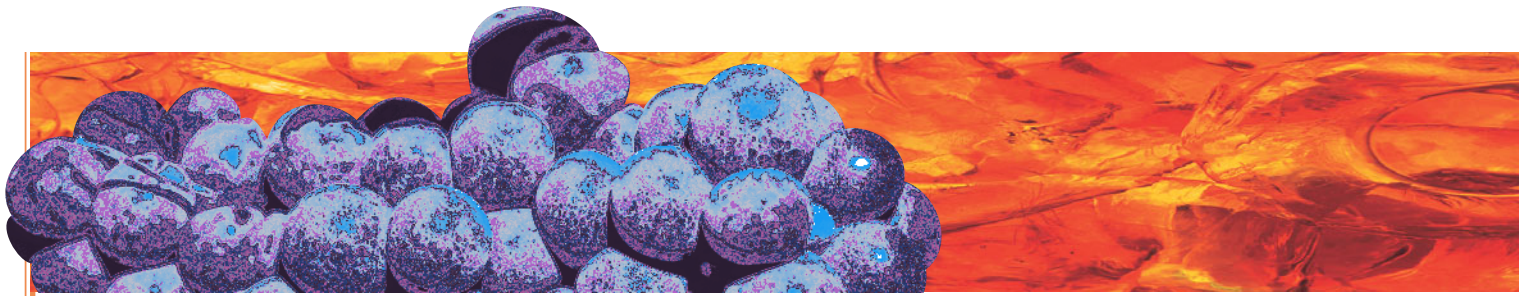
L'une des conclusions possibles à cette expérience pourrait être: si nous n'avons pas un moment pour s'arrêter et écouter l'un des meilleurs musiciens au monde, jouant la meilleure musique jamais écrite, à côté de combien d'autres choses nous passons? □

Pour lire l'article original et voir la vidéo de cette expérience : <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/04/04/AR2007040401721.html>

### Une pensée pour vous :

« Plutôt que de répéter sans cesse à l'enfant que le feu brûle, consentons à le laisser un peu se brûler : l'expérience instruit plus sûrement que le conseil. »

**André Gide**



# COMMENT ÊTRE PLUS EFFICACE... ou l'éloge de la sieste!

Par Me Anne-Marie Chiquette, chef du contentieux de l'APER santé et services sociaux



nement de notre cerveau et comment maximiser son efficacité au travail.

Armée de toutes ces informations, je me sentais prête à un retour au travail en force après mes vacances. Les conseils et techniques données sont, dans les faits, assez faciles à suivre mais ce qui est le plus difficile, c'est d'avoir la discipline nécessaire afin de les appliquer au quotidien. Ça, croyez-moi, c'est une toute autre histoire!

Dans l'article du magazine HBR, deux grands spécialistes de l'efficacité au travail, Messieurs David Allen (Getting Things Done) et Tony Schwartz (Be excellent at Anything) nous donnent des conseils judicieux afin de maximiser la capacité de notre cerveau et ainsi, nous rendre plus efficace. En voici quelques unes :

⇒ Il faut tout d'abord commencer notre journée de travail par une période de travail de 90 minutes sans interruption et ensuite prendre une pause. Quant ils nous disent sans interruption, c'est sans rencontre, rendez-vous, conversation téléphonique et prise de courriels. Vous devez vous concentrer uniquement sur le travail (selon votre liste de choses à faire) et en débutant par le travail qui vous intéresse le moins afin de vous assurer qu'il sera fait et non reporté pour la nième fois. Après cette période de 90 minutes, prenez une pause de 5 à 10 minutes. Vous accomplirez plus et vous aurez l'impression d'avoir un meilleur contrôle sur votre travail, ce qui aura pour effet direct de diminuer votre niveau de stress. Mettez votre pancarte « ne pas déranger », fermez vos cellulaires et autres téléphones et disciplinez-vous à ne pas prendre vos courriels pendant cette période. Si c'est trop difficile, fermez le son de tous vos appareils, incluant votre ordinateur.

⇒ Après cette période de 90 minutes, prenez une pause de 5 à 10 minutes. Levez-vous et bougez. Donnez à votre cerveau, l'oxygène dont il a besoin pour être plus efficace. À votre retour, prenez tous les rendez-vous, rencontres, courriels et téléphones que vous voulez...jusqu'à 3 heures de l'après-midi. Tous les humains sont égaux sur deux points, on vieillit tous en même temps et nous avons tous une baisse marquée au niveau du cerveau vers 3 heures de l'après-midi. Le conseil qui nous est donné par nos trois experts (Allen, Schwartz et Medina) c'est de faire une sieste de 15 à 20 minutes, afin de

permettre à notre cerveau de récupérer son plein potentiel. Il va sans dire que nos trois experts sont d'accord pour dire qu'il s'agit de la suggestion la plus difficile à implanter dans un milieu de travail. Qui veut dormir au travail...? Trop difficile pour vous? Prenez 5 à 10 minutes pour méditer ou pour simplement laisser votre cerveau se reposer, et voyez par vous-même le changement d'énergie.

⇒ M. Medina nous explique que notre cerveau a évolué au cours des siècles de son existence grâce à des humains qui marchaient 10 à 20 km par jour. Prenez une marche, faites du sport, amusez-vous pour 20 à 30 minutes par jour, votre cerveau en a grandement besoin. Selon nos spécialistes, il est aussi important de prendre plusieurs petits repas énergétiques par jour plutôt que trois gros repas. Vous aurez ainsi une meilleure distribution de l'énergie et vous vous sentirez plus stable.

⇒ Votre cerveau est fait pour avoir des idées, pas pour les retenir. Il est donc important d'écrire nos idées, conseils, suggestions, en plus de notre liste de choses à faire. Promenez-vous avec un petit calepin et notez tout car notre mémoire est plus limitée qu'on le croit. Déchargez ainsi votre cerveau, il sera donc plus en mesure d'avoir des idées.

⇒ La majorité d'entre nous croyons fermement que notre cerveau fonctionne comme un ordinateur : haute vitesse, sans arrêt, pour de longues périodes et en faisant plusieurs choses à la fois. Détrompez-vous, nos experts nous disent clairement que notre cerveau ne fonctionne pas comme un ordinateur. Nous sommes programmés pour être rythmés; c'est-à-dire avoir un équilibre entre l'énergie et le renouvellement de cette énergie. M. Medina nous dit aussi que notre cerveau (qu'il soit féminin ou masculin!) n'est pas fait pour faire plusieurs choses à la fois. Notre cerveau ne peut se concentrer que sur une seule chose à la fois et IL EST INCAPABLE DE FAIRE DU MULTITÂCHES. M. Medina rajoute même que le fait de se déconcentrer sur une tâche pour en faire une autre ou d'autres, emporte avec lui un lourd fardeau de stress. En effet, il explique que, quand vous revenez à votre tâche initiale après avoir fait autre chose, vous devez non pas reprendre où vous aviez laissé, mais plutôt recommencer et des fois depuis le début. C'est pourquoi les gens aujourd'hui, se sentant presque obligés de faire du multitâches, ont l'impression de n'avoir rien fait de leur journée.

Il s'agit donc des suggestions les plus importantes que j'ai pu retirer de cet article et de ce livre sur les moyens pour être plus efficace. Quant à moi, je vous laisse...c'est l'heure de ma sieste! □

Pour plus d'information sur John Medina (Brain rules) vous pouvez consulter son site web à [www.brainrules.net](http://www.brainrules.net)

# Comme vous, nous offrons des conseils judicieux et des produits de grande qualité

La Capitale vous offre des produits d'assurance et des services financiers qui vous assurent un avenir financier en toute tranquillité.

- Conseils en finances personnelles
- Épargne, placements et fonds d'investissement
- Assurances vie et santé individuelles
- Prêts hypothécaires et personnels

Pour en connaître davantage, communiquez avec votre conseiller en sécurité financière partenaire de La Capitale ou avec notre service à la clientèle.

**1 888 703-4480**

[lacapitale.com](http://lacapitale.com)

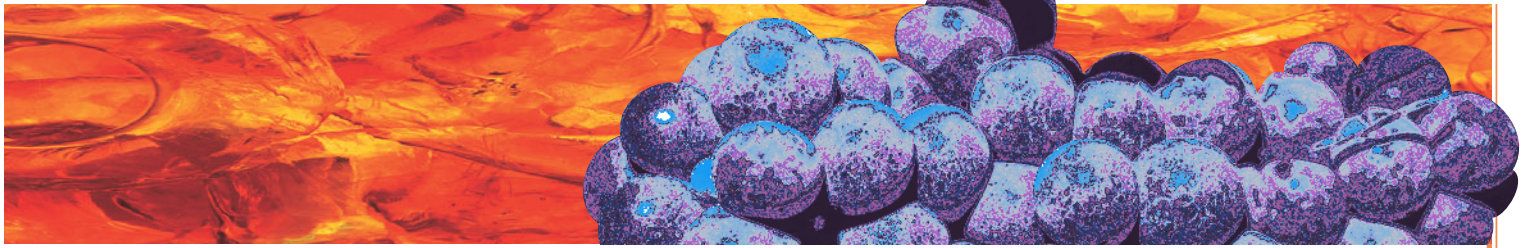


## La Capitale

Assurance et  
services financiers

*Valoriser l'essentiel*





Par Annie Soucy, Secrétaire aux communications



Je ne sais pas de votre côté, mais c'est avec appréhension que j'anticipais les résultats du questionnaire portant sur la santé dont on nous a parlé à la conférence du Docteur Laberge lors des rencontres régionales de cet automne.

C'est donc, à reculons, avec l'idée en tête qu'il ne servait à rien de tricher, que j'ai pris quelques minutes de mon temps pour y répondre. Après le choc de mon âge « Wii Fit », qui soit dit en passant, me qualifierait dans le rôle de ma propre mère, c'est avec résignation que j'accueille mon score santé digne d'un vieillard.

#### Le questionnaire

Le questionnaire est élaboré de façon à obtenir des résultats en fonction de différents volets : le poids, l'activité physique, l'alimentation, le suivi médical, etc. Ainsi, nous obtenons un profil santé assez complet, aux couleurs du tableau de bord de l'entreprise : vert, jaune et rouge. On y permet également l'établissement d'un plan d'action où certaines suggestions non limitatives y sont faites. Un suivi avec une infirmière est aussi possible si vous cochez la case à cet effet, mais non obligatoire.

#### L'appel de l'infirmière

J'ai hésité avant de cocher la case de suivi. Habituellement, je n'aime pas trop qu'on mette le nez dans mes affaires. Mais

je ne regrette aucunement de l'avoir fait. L'expérience s'est avérée fort positive : un premier appel m'a d'abord été fait pour prendre un rendez-vous téléphonique. Et lors de ce coup de fil, c'est avec une infirmière très empathique que j'ai pu discuter. Environ trente minutes plus tard, nous avons fait le tour des volets à améliorer et des pistes de solutions qui collaient avec ma réalité. Croyez-moi, nous avons rarement l'occasion d'avoir ce type d'échanges et ce fut grandement apprécié.

En guise de conclusion, ce programme est, à mon avis, une très belle offre de la part de la direction. Lors de cette journée à la thématique santé, ne manquait que la possibilité de payer pour obtenir un « massage sur chaise »... J'en aurais assurément profité! Ça fait longtemps que je le dis, une entreprise qui favorise le bien-être et la santé de ses travailleurs, c'est une entreprise qui sème et qui se garantit de belles récoltes. Mais au-delà de tous les succès commerciaux, c'est nous qui avons la possibilité d'y gagner le plus.

Tranquillement, mais sûrement, je m'engage à modifier certaines de mes habitudes. La technique des petits pas sera davantage un gage de réussite. Je vous encourage à faire de même. Vous êtes votre ami le plus précieux.

Allez hop! Prenez soin de vous!

Nos collaborateurs à ce bulletin :



Claude Bégin



Michel Legros



Michel Mathieu



Luc Rousseau



Annie Soucy

Journal de l'Association des directeurs et directrices de succursale de la SAQ

Siège social : 905 De Lorimier, Montréal, H2K 3V3

Tel: 514-254-6000 poste 5146 - Courriel: [addssaq@addssaq.com](mailto:addssaq@addssaq.com) - Télécopieur: 514-864-8297

Nous sommes sur le web : <http://www.addssaq.com>

Prochaine parution : Printemps 2012

**Note :** Dans ce document nous avons utilisé le masculin dans le seul but d'alléger le texte