

La civilité
au quotidien

Activités
de la Chambre

CHAMBRE
AVEC

VUE

Magazine d'information destiné au milieu
économique de la MRC de Lac-Saint-Jean-Est

Octobre 2019
Volume 34, numéro 1

« La CTA compte
170 employés, dont 70 %
sont des personnes vivant
avec des limitations
physiques, intellectuelles
ou avec des problèmes
de santé mentale. »

– Bernard Angers

Un commerce pour
la santé animale

Chantale Lavoie – Animalerie Lamifidel

CCI

Chambre de commerce
et d'industrie Lac-Saint-Jean-Est



CLAUDE CÔTÉ
DIRECTEUR
GÉNÉRAL
POSTE 552
ccote@touteslesmarques.ca



CHRISTINE BOUCHARD
DIRECTRICE
COMMERCIALE
POSTE 550
cbouchard@lamijunior.com



MATHIEU MORIN
CONSEILLER AU
DÉVELOPPEMENT
DES AFFAIRES
POSTE 554
mmorin@touteslesmarques.ca



SANDRINE TREMBLAY
CONSEILLÈRE AU
DÉVELOPPEMENT
DES AFFAIRES
POSTE 555
stremblay@touteslesmarques.ca



VENTE D'AUTOS USAGÉES ET NEUVES

AU-DELÀ DE 400 VOITURES USAGÉES

Nous avons un large inventaire de véhicules certifiés! Tous nos véhicules sont préalablement inspectés par notre équipe de spécialistes! Rapport CarProof à l'appui!

**SI ON L'A PAS,
ON LE TROUVE.**

**NOUS SOMMES AFFILIÉS
À 14 GARAGES DU GROUPE
L'AMI JUNIOR.**

**TOUTES,
TOUTES, TOUTES
LES MARQUES!**

« TOUTES, TOUTES, TOUTES »
LES MODÈLES!

« TOUTES, TOUTES, TOUTES »
LES PRIX!

« TOUTES, TOUTES,
TOUTES » EST
NÉGOCIABLE!



BIANCA TREMBLAY

PRÉSIDENTE DE LA CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE LAC-SAINT-JEAN-EST
STRATÉGIE ASSURANCE COLLECTIVE



Mot de la directrice	4
Activités de la Chambre	6
Chantale Lavoie, Lamifidel Un commerce pour la santé animale	8-9
La civilité au quotidien	10
Bernard Angers Embaucher une personne avec des limitations	12
Entretien avec Ghislain Dubois Bâtisseur de notre région	13
Cinq raisons d'écouter de la musique au travail	14

Chers membres,

Les vacances et la rentrée sont déjà derrière nous. Nous entrevoyons l'année à venir et nous tenons à bien accompagner nos jeunes vers la réussite. Certains ont terminé le secondaire en juin dernier et ils ont débuté leur formation collégiale, universitaire ou professionnelle. Ces jeunes sont de futurs entrepreneurs et de futurs professionnels qui poursuivront ce que nous entreprenons maintenant. Il s'agit de la main-d'œuvre de demain. Encouragez les jeunes de votre entourage à persévérer et à demeurer dans la région.

L'automne est aussi synonyme de production de fruits et de légumes en abondance, pour la région. J'espère que vous avez profité des belles récoltes offertes par nos entreprises locales et que vous avez pris plaisir à découvrir les saveurs d'ici. Nous avons la chance d'avoir une grande variété de produits régionaux, tous aussi délicieux les uns que les autres. Parcourir la région et déguster les produits de chez nous, n'est-ce pas merveilleux? Nous n'avons pas besoin de nous exiler, tout est à la portée de la main sur le territoire de notre MRC.

À la Chambre, le comité gala est actif. Les préparatifs pour le 8 novembre vont bon train. Les membres du comité débordent d'enthousiasme et d'idées pour cette soirée, réservée aux entrepreneurs de notre milieu. Je dois vous avouer que ce moment de l'année est mon préféré. Il nous permet de souligner vos réussites et de reconnaître le travail que vous avez accompli dans la dernière année.

Je suis fière des entreprises de la MRC Lac-Saint-Jean-Est! Peu importe le secteur d'activité, vous jouez tous un rôle essentiel dans le développement économique de notre milieu.

Au plaisir de vous rencontrer à nos différentes activités!

LE MENTORAT N'A PAS D'ÂGE...

Dans cette édition automnale du magazine, j'ai pensé vous parler du mentorat pour entrepreneurs, un service qu'offre votre Chambre depuis une douzaine d'années.

On définit le mentorat comme un accompagnement volontaire et confidentiel. Cette aide apportée par un mentor bénévole répond aux besoins particuliers d'un mentoré en fonction d'objectifs liés à son développement professionnel et à son savoir-être. Les bases d'une bonne dyade (jumelage) sont la confiance, l'honnêteté et l'éthique.

Le mentor est une personne d'expérience qui fournit volontairement une aide à une personne moins expérimentée. Son rôle n'est pas de conseiller, mais plutôt d'écouter et de guider, en partageant son vécu, son expertise et sa vision de l'entrepreneuriat.

Profiter du service de mentorat, c'est bénéficier de la sagesse et du bagage d'un entrepreneur d'expérience, aiguiser ses réflexes d'entrepreneur, avoir une vue à 360 degrés pour prendre de meilleures décisions, briser l'isolement, trouver un soutien et une écoute, et obtenir les encouragements nécessaires à la mise sur pied de son projet entrepreneurial.

Vous désirez en connaître davantage sur le mentorat? Savoir qui sont nos dévoués mentors? Communiquez avec Marie-Claude au 418 662-2734, poste 2133 ou visitez notre site Web à <http://www.ccilacsaintjeanest.com/mentorat-pour-entrepreneur>.

Ce service est possible grâce à votre Chambre ainsi qu'aux partenaires financiers suivants : CIDAL, Desjardins et Rio Tinto.



KATHLEEN VOYER

DIRECTRICE GÉNÉRALE
CHAMBRE DE COMMERCE
ET D'INDUSTRIE LAC-SAINT-JEAN-EST

PARTENAIRES MAJEURS

 **Desjardins** **RioTinto**

Planète
MON MONDE!
104⁵

LES MEILLEURES MARQUES SONT EN SOLDE!



 **MAYTAG**

KitchenAid®

 **Whirlpool**



Les appareils ménagers
J.M. BRISSON
ALMA

Nous réparons ce que nous vendons!

121, avenue du Pont Nord, Alma

Téléphone : 418 662-2615 | courriel : info@jmbrisson.com

Gala des Lauréats

33^e édition

CHAMBRE DE COMMERCE ET
D'INDUSTRIE LAC-SAINT-JEAN-EST

- 8 novembre 2019 -

FORMULE AMÉLIORÉE | NOUVELLES MISES EN NOMINATION | UN GALA À NE PAS MANQUER



www.pigepub.ca • T 418 817.0127



PIGÉ!

PARTENAIRE STRATÉGIQUE
DES ENTREPRISES D'ICI

DEPUIS 1996

SOLUTIONS NUMÉRIQUES • STRATÉGIE
IMAGE DE MARQUE • DESIGN GRAPHIQUE

Activités de la Chambre

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour en apprendre davantage au sujet de nos activités, nos 5 à 7, visites en entreprise et dîners-conférences Promutuel!

5 à 7 de la rentrée Visite industrielle

Le 5 à 7 de la rentrée se déroulait chez Produits Boréal. Il a été présenté par Environnement Sanivac. Plus d'une soixantaine de personnes y ont assisté.

Débat électoral

Le Regroupement des chambres de commerce de la région a organisé, en collaboration avec Radio-Canada et Le Quotidien, un débat pour les élections provinciales. Celui-ci a eu lieu le 9 octobre 2019.

Gala des Lauréats

Le Gala des Lauréats de la Chambre de commerce et d'industrie Lac-Saint-Jean-Est, présenté par Rio Tinto, se déroulera le vendredi 8 novembre 2019, à la Salle Michel-Côté. Cet événement permet de reconnaître l'excellence et les réalisations des entreprises du territoire de la MRC Lac-Saint-Jean-Est. Réservez cette date dans votre agenda!

Pour réserver vos billets :
Mado au 418-662-2734, poste 2131.



RACINEKARE.COM



Cindy, Kathy (propriétaire), Karine et Hélène



Plaisir d'offrir

FLEURS FRAÎCHES
PLANTES NATURELLES

On vous accompagne

NAISSANCE - DÉCÈS
BAL DE FIN D'ANNÉE
MARIAGE
ÉVÉNEMENTS D'ENTREPRISE
ET PLUS ENCORE!

592, rue Harvey, Alma | 418 758-1685
fleuriste@racinekare.com 



Aux
1 000 Points

RÉPARATION
CONFECTION
BRODERIE
VÊTEMENTS
ACCESSOIRES



DÉPOSITAIRE
LE NETTOYEUR

75, BOUL. SAINT-LUC OUEST, ALMA
aux1000points@hotmail.com

418 662-2049



Cadeau idéal

Toutous brodés personnalisables.
Un cadeau pour tous qui
traversera les années !



Écologique
&
fait à la main

SERVIETTES HYGIÉNIQUES, SACS À COLLATIONS ET PLUS ENCORE !

L'automne est à nos portes.

**RÉCHAUFFEZ-VOUS
AVEC NOS DÉLICIEUX
CHOCOLATS CHAUDS!**

**CADEAU IDÉAL
POUR LE TEMPS
DES FÊTES**

ALMA | CHICOUTIMI
418 480-1919



Au  fondant
CAFÉ • CHOCOLATERIE

PLUS DE 7 SAVEURS DE BOULES DE CHOCOLAT CHAUD
NOUVEAUTÉS : FRAISE | ÉRABLE



Un commerce pour la santé animale

Lamifidel



Marie-Claude Deschênes

LA PASSION DU COMMERCE

La principale préoccupation des propriétaires de l'Animalerie Lamifidel à Alma est demeurée la même depuis sa création, il y a déjà 30 ans : le bien-être animal.

La passion du commerce

L'amour pour les animaux dans la famille Lavoie a débuté bien avant l'ouverture du commerce. Chantale a grandi à Saint-Gédéon, sur la ferme familiale. Elle a assisté à la transition de l'agriculture vers l'élevage canin de ses parents, Diane et Marcel. Ceux-ci ont finalement décidé de vendre la propriété et d'ouvrir un centre alimentaire pour les animaux à Alma.

Par passion, ils se sont rapidement spécialisés dans la nourriture et dans le soin des animaux domestiques.

L'entreprise familiale a pris de l'expansion au fil des années et la famille partage sa passion avec tous ses membres. Chantale, âgée de 18 ans lors de l'ouverture, s'implique dans le commerce. Son copain, Roger Gaudreault, poursuit des études en

génie mécanique. Toutefois, il baigne dans le milieu animalier et en demeurera imprégné. Il se joint à l'entreprise. Marcel devient son mentor et l'inspire beaucoup par la force de la relation qu'il réussit à créer avec la clientèle. Diane brille par ses capacités à la comptabilité et aux commandes. Sa fille Chantale l'accompagne souvent dans ses tâches.

D'ailleurs, c'est le jeune couple qui réside, au tout début, dans le logement du dessous. « Nous étions toujours



La relève

Roger et Chantale sont dans le commerce depuis ses débuts, ils sont propriétaires depuis 2005. La flamme entrepreneuriale pour Chantale est toujours allumée. « Nous avons une équipe solide qui nous accompagne depuis plusieurs années, certains depuis plus d'une décennie. Nous aimons voir notre commerce comme une grande famille. Notre fille, Alexandra, travaille avec nous. Bien qu'elle poursuive des études pour devenir ambulancière en soins préhospitaliers, elle souhaite reprendre le flambeau, pour une troisième génération! Nous croyons qu'il y a un bon bassin pour la relève entrepreneuriale chez les jeunes de 15 à 20 ans. Ils développent le goût du risque tranquillement. »

impliqués dans le commerce. Nous avons la chance de cheminer dans un milieu qui nous passionnait et qui nous passionne toujours! Le commerce a beaucoup évolué au fil des ans. Parfois, notre logement servait d'entrepôt; nous avions des piles de moulée dans le salon », se rappelle Roger, le sourire aux lèvres.

Une animalerie responsable

Le vent dans les voiles, l'animalerie continue d'offrir des services qui sont aimés par toute la population. « Nous aimons que les gens comprennent la vocation de notre animalerie. Nous sommes une animalerie responsable. Notre désir est d'accompagner les gens dans l'acquisition de leur animal et de s'assurer de bien les éduquer et les renseigner sur les soins à prodiguer. Nous sommes responsables de nos animaux et nous désirons inculquer cette même responsabilité à notre clientèle. C'est notre façon de prévenir le problème d'abandon, encore trop courant », déclare Chantale Lavoie.

En plus d'éduquer leur clientèle, les propriétaires de l'animalerie sont strictes dans le choix de leurs fournisseurs. Ils vérifient la chaîne de ceux-ci, s'assure que les animaux sont nés en captivité, et que les traitements et les transports sont appropriés. Roger



précise : « Nous préférons avoir moins de choix et être assurés du bien-être de l'animal. Nous visitons les fournisseurs, nous suivons les formations qui s'offrent. Nous avons à cœur d'être des spécialistes dans notre domaine pour mieux accompagner notre clientèle. Nous sommes des curieux et nous apprenons beaucoup par nous-mêmes. Nous sommes toujours ouverts aux nouveautés et je crois que c'est ce qui nous permet de conserver notre clientèle et de la développer, même après 30 ans. »

- | | |
|------|--|
| 1988 | Achat de la résidence qui sera transformée en animalerie |
| 1992 | Premier agrandissement |
| 1995 | Agrandissement |
| 1996 | Entrepôt du sous-sol transformé en animalerie |
| 2005 | Achat de l'animalerie par Chantale et Roger |
| 2018 | Investissements majeurs dans la revitalisation des installations |



La civilité au quotidien

Marie-Claude Deschênes

La civilité est le ciment de toutes les relations humaines. L'Ordre des conseillers en ressources humaines agréées définit la civilité comme « un code de conduite dont se dote un groupe de personnes pour assurer le bien-être de la majorité ». Elle repose principalement sur cinq comportements : le respect, la collaboration, la politesse, le savoir-vivre et la courtoisie. Ces comportements doivent être encouragés et valorisés en milieu de travail.

Selon une étude menée par l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréées, la moitié des 236 plaintes déposées à la Commission nationale du travail du Québec pour harcèlement psychologique l'ont été pour incivilité.

Cette même étude rapporte que plus d'un travailleur sur deux déclare que les gestionnaires de leur entreprise n'interviennent qu'occasionnellement, rarement ou jamais lorsqu'une telle situation se produit. Mettre en place un code de civilité et voir à sa promotion et à son exécution est la meilleure façon de maintenir un bon climat.

Attention aux commérages! Selon un sondage CROP-CRHA, deux travailleurs sur trois soutiennent qu'il y a, dans leur milieu de travail, du commérage à propos d'une personne ou de l'entreprise. Le troisième est victime du commérage...

Un bon leadership doit être assuré, non seulement par les gestionnaires, mais également par les chefs d'équipe. Il faut s'assurer que les bonnes valeurs circulent dans l'entreprise afin que tous les efforts convergent vers un but commun : une meilleure productivité, réalisée dans un environnement sain.

Enfin, maintenir un bon climat, susciter des émotions positives auprès des équipes de travail et intervenir lors de situations problématiques sont les actions à prioriser afin de permettre à tous de demeurer efficaces et productifs.

Voici quelques bonnes pratiques suggérées :

- Demeurer réceptif et ouvert
- Favoriser la communication
- Voir au développement professionnel
- Reconnaître les bons coups
- Développer le respect et la confiance réciproques
- Laisser une certaine autonomie
- Célébrer les événements importants

EXPERTIS

Formation continue
Service aux entreprises
Collège d'Alma
Se dépasser, se démarquer, se perfectionner

COURS DE LANGUES

ESPAGNOL

Débutant à conversation

ANGLAIS DES AFFAIRES

ANGLAIS

Débutant et
intermédiaire

M3I SUPERVISION
Gérer humainement,
plus efficacement

OPTIMISER
vos stratégies Web

RELATIONS AVEC LA CLIENTÈLE
Méthodes gagnantes

GESTION DES CLIENTS DIFFICILES

GESTION DE PROJETS

ASP CONSTRUCTION

**ANIMER DES PROCESSUS
PARTICIPATIFS**
suscitant créativité
et innovation

OMÉGA
dans la communauté

**L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**

DAVE SHEPHERD

JINNY MALTAIS

VOS EXPERTS EN FORMATION

Embaucher une personne avec des limitations

Dans chaque numéro du magazine, la Chambre de commerce et d'industrie Lac-Saint-Jean-Est vous présente une personnalité publique qui partage sa vision d'un sujet d'actualité.

La Chaîne de travail adaptée (CTA), fondée à Alma, a été agréée comme entreprise adaptée par Emploi-Québec le 1^{er} avril 1981. Depuis, une cinquantaine d'entreprises adaptées ont été mises sur pied au Québec, regroupant quarante structures administratives. Au Saguenay-Lac-St-Jean, la CTA est la seule entreprise adaptée. Elle offre ses services de Normandin à La Baie, un grand territoire.

La mission de la CTA est d'aider à l'embauche des personnes avec des limitations. La pénurie d'emplois actuelle a des répercussions sur nos activités quotidiennes. Nous sommes constamment en recrutement, autant pour les personnes avec limitations que sans limitations. Nous sommes touchés dans tous nos services. Ils sont en grande demande et nous ne pouvons suffire à la demande, par manque de personnel.

Notre organisation ne contrôle pas les arrivées et les départs de sa main-d'œuvre qui vit avec des limitations et qui comprend souvent des gens avec diverses particularités. Un comité tripartite assume la

responsabilité des arrivées et départs. Ce comité est formé de représentants d'Emploi-Québec, du Service externe de main-d'œuvre et de la CTA.

Nous offrons l'encadrement et les formations nécessaires en emploi à notre personnel avec limitations et les résultats sont positifs sur la rétention de nos employés. Nous comptons cinq techniciennes en éducation spécialisée et en travail social pour s'occuper adéquatement de l'intégration de tous ces travailleurs particuliers.

La CTA compte 170 employés, dont 70 % sont des personnes vivant avec des limitations physiques, intellectuelles ou avec des problèmes de santé mentale.

Nous avons une gamme de services très diversifiés tels que l'entretien ménager commercial et institutionnel, une buanderie commerciale, un atelier de location et de nettoyage de tapis d'entrée, la location de main-d'œuvre, deux ateliers du travail du bois et la tonte de gazon commercial, et nous sommes propriétaires de onze résidences de ressources intermédiaires. Tous ces services permettent à notre personnel de se valoriser par le travail; ils ont un travail permanent et adapté à leurs conditions.



Bernard Angers
Directeur général, CTA Alma

La CTA est un organisme sans but lucratif administré par sept personnes bénévoles choisies selon les besoins particuliers de l'entreprise afin de mener à bien la mission de celle-ci. Actuellement, la CTA est en processus de transfert à la direction générale. M. Bernard Angers, qui est à l'emploi depuis 35 ans, prévoit prendre sa retraite en mai prochain. Vous désirez en apprendre davantage sur notre offre de services? Contactez-nous au 418 668-4758.



Modernisez vos enseignes lumineuses avec de l'éclairage DEL



**EFFICACE - DURABLE
ÉCONOMIQUE**

Entretien avec

Ghislain Dubois

Bâtitseur de notre région

Marie-Claude Deschênes

La Chambre de commerce et d'industrie Lac-Saint-Jean-Est est fière de vous présenter des entrepreneurs qui ont choisi de participer au développement économique et social de son territoire.

Entreprise

Cinéma Complexe Alma

Distinction

Coup de chapeau 2011, Ciné-Québec

Coup de cœur

L'achat local demeure au cœur de mes préoccupations, je dirais donc que tous les commerçants du coin sont en quelque sorte mes coups de cœur.

Contribution dans la communauté

Secrétaire du Club Camping Caravaning
Lac-Saint-Jean (depuis 2016)

Maxime

« Il faut aller au bout de ses idées, elles sont porteuses de réussite. »

Sa nature

Fonceur et sens des affaires

Passion

Les voyages et le camping

Pourquoi avoir choisi le Lac-Saint-Jean?

Je suis natif de Mistassini. J'ai vécu à l'extérieur de la région pendant quelques années, mais j'ai toujours été lié à celle-ci, que ce soit pour les affaires ou pour la famille. Mes années à proximité de la métropole m'ont poussé à apprécier davantage les facilités offertes par notre milieu. Les autoroutes, les embouteillages, l'éloignement des services sont des éléments qui m'ont poussé à revenir en région. Quand j'en ai eu l'occasion, je l'ai saisie, sans hésitation.

Comment êtes-vous devenu entrepreneur ?

Je suis devenu entrepreneur « obligé », mais en vérité j'étais déjà conquis par le cinéma et le monde des affaires. Mon père avait pris en charge le cinéma de Mistassini quand j'avais cinq ans. J'y ai grandi, comme les autres membres de ma famille. Nous étions 10 enfants et nous participions tous de près ou de loin au fonctionnement de l'entreprise. À l'âge de 19 ans, alors que je poursuivais des études en comptabilité, mon père m'a demandé de travailler avec lui, pour l'aider à soutenir la famille. J'étais déjà



beaucoup impliqué dans le commerce. J'ai donc quitté mes études et ça s'est poursuivi tout naturellement. Après plus d'une dizaine d'années à ses côtés, j'ai tenté ma chance à l'extérieur de la région. Je désirais avoir ma propre entreprise. C'est ainsi que j'ai eu ma première salle à Asbestos. J'ai également travaillé à Montréal pour une grande entreprise, toujours en cinéma, dans ces mêmes années. J'y ai traversé les krachs économiques des années 1980 et le déclin de l'industrie de l'amiante. Enfin, j'ai eu la possibilité d'investir dans la région, en 1986, en achetant le cinéma d'Alma, puis en 1990, en acquérant le ciné-parc à Chicoutimi. J'ai pu revenir m'établir dans la région par la suite. Je désirais rendre accessible et vivant le cinéma en région. Maintenant, je peux dire que j'ai réussi mon défi.

Pourquoi avoir choisi de poursuivre dans ce domaine ?

Je suis toujours animé par la même passion. Nous sommes chanceux, ce sont les nouveautés qui viennent à nous. Elles nous sont proposées sans que nous ayons besoin de les chercher. C'est la même chose avec de la technologie, nous sommes dans un milieu qui est toujours à l'avant-garde. J'ai la fierté de dire que nous avons été le premier complexe au Québec à posséder toutes des salles à visionnement numérique. Le format 35 mm a été mis de côté par l'industrie et tous les diffuseurs ont dû s'y conformer. J'avais su suivre mon instinct et le virage était déjà amorcé au sein de notre entreprise. J'éprouve toujours le même plaisir à préparer la programmation et je demeure alerte aux préférences de la clientèle. C'est avec le même plaisir qu'eux que je découvre les nouveautés. De plus, j'ai su bien m'entourer. J'ai le même gérant qui travaille avec moi depuis presque 30 ans. Nous formons une bonne équipe et avec les employés, nous avons une structure fonctionnelle. Je crois que tous ces éléments me permettent de poursuivre dans ce domaine.



Formentik a été fondée en 2011 par Sylvain Gagnon dans le but d'offrir des formations privées et en entreprise. Formentik vise à aider tous les utilisateurs à devenir de plus en plus efficaces dans l'utilisation sécuritaire des applications informatiques. Depuis la fondation, Sylvain Gagnon a développé une équipe de quatre formateurs qui peuvent répondre à vos besoins. Il fait également partie des mentors de la Chambre de commerce et agit comme expert technologique pour Femmessor.

Formations sur mesure et conférences pour les entreprises et les organismes

- ✓ Trucs et astuces pour mieux utiliser Outlook
- ✓ Bien connaître Word et la suite Office
- ✓ Créer des formulaires en ligne
- ✓ Maximiser les retombées de ses publications Facebook et LinkedIn
- ✓ Conseils sur la sécurité informatique
- ✓ Et plus encore!



Pour plus d'information
Téléphone : 418 720-7081
Site Web : www.formentik.ca
formentik@gmail.com



5 raisons d'écouter de la musique au travail

Marie-Claude Deschênes

« Mais où est la musique / La douceur des violons / Que font les romantiques / Il n'y a plus de chansons / Mais où est la musique / Mais qu'est-c'qui s'est passé / Y'a plus que d'la technique / J'ai besoin de rêver. »

Êtes-vous de ceux qui préfèrent être accompagnés de musique au boulot? Il semblerait que cette pratique soit tolérée par la plupart des employeurs, quand le milieu de travail le permet. Selon un sondage mené par Accountemps, une division du cabinet-conseil en recrutement Robert Half, au Canada, plus de 70 % des employés sont autorisés à écouter de la musique en travaillant. Voici cinq bonnes raisons d'en prendre l'habitude :

1. La musique permet de mieux se concentrer sur les tâches intellectuelles. Il semblerait même qu'elle produise le même effet lors de l'exécution de tâches répétitives.
2. La dopamine secrétée lors de l'écoute de musique diminue le stress et entraîne un sentiment de bien-être. Les musiques dites d'ascenseur ou d'aéroport ont été créées pour cette raison, bien qu'elles n'aient pas toujours l'effet escompté.
3. Durant les séances de travail d'équipe, il semble que l'écoute de musique enjouée favorise le dialogue et les interactions entre les travailleurs, ce qui facilite la coopération.
4. Pouvoir choisir la musique écoutée permet un contrôle sur l'environnement ambiant et influe sur le rendement. Le niveau de productivité s'en trouve accru. Notez que l'utilisation d'un casque d'écoute est valorisée sur ce point : le Chopin des uns ne vaut pas l'Anthrax des autres...
5. Ce n'est un secret pour personne, la musique apporte la motivation. Plusieurs listes de lecture sont disponibles sur le Web pour en attester. Les athlètes en font bien la démonstration lors de leur préparation, en entraînement ou en compétition.

Pour terminer, les bienfaits de la musique au travail sont bien documentés. Il appartient à chacun de découvrir l'ambiance dans laquelle il est le plus productif, tout en gardant à l'esprit le respect des collègues. Un dernier conseil, qui s'avère être un excellent ver d'oreille : « *Come on, come on, turn the radio on [...]* »

Sources : <https://www.emplois.ca/musique-au-travail-pour/>
https://www.huffingtonpost.fr/julien-delrieu/les-3-bienfaits-de-la-musique-au-travail_a_23179225/
<https://e-rse.net/musique-travail-concentration-bien-etre-productivite-26036/#gs.swtlqn>
<https://www.lesaffaires.com/blogs/olivier-schmouker/la-musique-vous-rend-elle-plus-productif/605030>
<https://www.ladn.eu/entreprises-innovantes/nouvelles-gouvernances/quelle-musique-ecouter-bureau-productivite/>
<https://www.cadremploi.fr/editorial/actualites/actu-emploi/detail/article/quelle-musique-ecouter-pour-etre-plus-productif-au-travail.html>

QUOI ÉCOUTER...

Pour commencer sa journée du bon pied :
Hip-hop, métal, pop, rock.

Pour demeurer concentré :
Musique classique, musique d'ambiance, bruits de la nature, trame sonore de film ou de jeu vidéo.

Effectuer diverses tâches demandant un minimum de concentration :
Blues, jazz, pop.

Pour une concentration optimale :
Le silence! Eh oui!





Coconut CAFÉ B I S T R O

ENTREPRISES - ENTRE AMIS - CLUBS OU ORGANISATIONS
RÉSERVER POUR VOS RÉUNIONS

MENU PERSONNALISÉ DISPONIBLE POUR GROUPES



**VENEZ DÉGUSTER
UN BON CAFÉ
BARISTA**



MENU DU JOUR



MENU BISTRO



CAFÉ INTERNET



POUR TOUS VOS 5 À 7



580, rue Sacré-Coeur O, Alma
418 480-1480

colloque annuel | 2019

RH RESSOURCES 10 ans HUMAINES

Entretenir la flamme
professionnelle...

JEUDI 21 NOVEMBRE 2019
HÔTEL UNIVERSEL D'ALMA

Billets : eventbrite.com • cidal.ca

Avec la participation financière de :

