

trouvailles

Favoriser le bien-être et la santé mentale en entreprise



ccitb°

Propulser le succès
des entreprises d'ici.

**LE BIEN-ÊTRE : LA RECETTE
FACILE!**

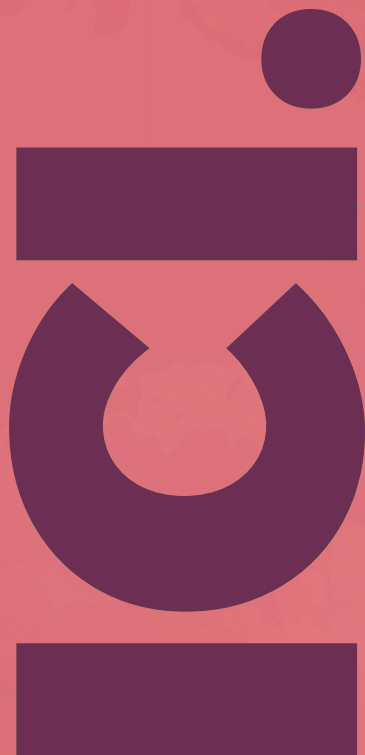
PAGE 13

**LA DÉCONNEXION :
4 BONNES PRATIQUES**

PAGE 17

**YOGA : UNE POSE
POUR LA PAUSE!**

PAGE 25



POUR LE
bien-être!



**FAUBOURG
BOISBRIAND**

ICIFAUBOURGBOISBRIAND.COM

11 Se sentir bien
au travail :
les essentiels
de l'équipe CCITB

13 Favoriser
le bien-être :
la recette facile !

17 La déconnexion :
4 bonnes pratiques

 MESSAGE ABSENCE

18 Prenez part
à la diversité
culturelle

25 Yoga : une pose
pour la pause !

36 Projet spécial :
l'équilibre travail-
études grâce à
Trouve ton juste milieu

Portraits inspirants

6 Mireille Kamdem
30 Minute Hit
Sainte-Thérèse

8 Clotilde Béchard

20 Véronique Leblanc
EMD-Batimo

22 Julie Hubert
Studio Jüa

26 Chantal Lamoureux
Odyscène

28 Jérémie
Gagnon-Chénier
Oleka Canvas

34 Michelle Lapointe
RH Faction

Le français en affaires

14 Martine Sarrasin
Studio Être Pilates

32 Laurie Michel
Vivala

ici
FM

SUIVEZ-NOUS



@CCITB85



/CCITB_CHAMBREDECOMMERCE



@CCITB85

ccitb.ca

Recevez les prochaines éditions du magazine
Trouvailles! Abonnez-vous à la liste d'envoi.

ccitb.ca/infolettre

Favoriser le BIEN-ÊTRE et la SANTÉ MENTALE en entreprise

La santé et le bien-être au travail sont des sujets de plus en plus importants dans le monde professionnel d'aujourd'hui. Les employeurs reconnaissent davantage la nécessité d'offrir à leurs équipes un environnement de travail où elles se sentiront bien afin de pouvoir donner le meilleur d'elles-mêmes.

Dans cette édition printanière, l'équipe de Trouvailles vous fait découvrir des organisations accordant une attention particulière à la santé et au bien-être de leurs employé.e.s. Nous avons d'ailleurs constaté que celles-ci sont en mesure de créer des milieux de travail positifs favorisant, notamment, la productivité, l'engagement du personnel ainsi que la rétention des talents.

Vous constaterez qu'il existe de nombreuses façons de promouvoir la santé et le bien-être au travail quand on sait faire preuve de créativité et d'innovation. Certaines entreprises se démarquent par la nature même de leur mission et d'autres, par des gestes et des actions valorisant la santé et le bien-être.

Que ce soit par des programmes de remise en forme, des consultations offertes gratuitement auprès de conseillers en santé mentale, par l'adoption d'un horaire de travail flexible, d'une banque de congés illimités ou par des mesures encourageant un mode de vie sain, comme la tenue d'événements sportifs rassembleurs (servant aussi d'activités de consolidation d'équipe), nos entreprises d'ici investissent assurément temps, énergie et argent pour faire de la santé et du bien-être au travail une priorité.

Nous espérons que les portraits inspirants et les chroniques proposées dans cette édition susciteront la discussion au sein de votre milieu et feront émerger une foule d'idées pour mettre en place des actions concrètes favorisant la santé et le bien-être au travail.

L'équipe Trouvailles,

Julie & Sabrina

Ça commence ici.

Se ressourcer dans l'action

LE CHAMBRE DE COM

Mireille Kamdem, 30 Minute Hit Sainte-Thérèse

Après avoir travaillé dans le milieu corporatif pendant près de 25 ans, Mireille Kamdem a eu envie de se lancer en affaires en démarrant une entreprise à son image : dynamique, solide et amusante. C'est son coup de cœur pour la franchise canadienne 30 Minute Hit qui l'a poussée à faire le grand saut en ouvrant son propre centre à Sainte-Thérèse en 2019.

«Aujourd'hui, mes clientes me répètent la même chose que je disais quand j'ai découvert le concept. Ce qu'elles apprécient c'est la facilité, la flexibilité et le plaisir qu'on y trouve.»

Le 30 Minute Hit est un circuit d'entraînement réservé aux femmes qui s'inspire des méthodes de boxe, de kickboxing et d'autodéfense. Rapide, efficace et simple, le concept est réellement fait pour les femmes d'aujourd'hui. Il permet de sortir le méchant et de se sentir plus légère. D'affirmer la force et la ténacité des femmes tout en s'éloignant des stéréotypes de la douceur et de la discrétion à tout prix.

«En démarrant l'entreprise, mon moteur était vraiment l'envie de créer un endroit où les femmes se sentiraient loin de la maison. Un endroit pour se ressourcer, car en tant que femmes nous avons tendance à mettre tellement de choses sur nos épaules.»



Truc ultime

Il n'y a rien de plus gratifiant que de dépasser ses limites dans un environnement où l'entraide et la bienveillance règnent. Quand la communauté est tissée serrée, tout est possible !

Au centre de Sainte-Thérèse, cette philosophie et cette envie de créer un endroit sur mesure pour les femmes de la région se reflètent au-delà des services et des activités sportives. Elle se déploie tout autour, dans l'ensemble des actions qui sont mises de l'avant pour supporter les femmes et bâtir un monde plus égalitaire. Par exemple, en octobre dernier, l'équipe de Mireille a organisé une levée de fonds pour le Mitan, un centre d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

Le 30 Minute Hit de Sainte-Thérèse participe au bien-être des femmes de la région de multiples façons et crée ainsi une véritable chaîne de contagion. Non seulement les femmes qui s'y entraînent

peuvent se sentir plus confiantes grâce à leur santé physique et aux méthodes d'autodéfense qu'elles apprennent, mais elles bénéficient aussi du réel sentiment de communauté qui se tisse entre celles qui fréquentent l'endroit.

« On s'entraide, on se motive. C'est vraiment la communauté qu'on a créée qui fait notre fierté. On est comme une famille. »

**30 MINUTE
HIT**

30minutehit.com

Être, tout simplement

Clotilde Béchard

Passionnée depuis toujours par l'être humain et le bien-être des collectivités, Clotilde Béchard a travaillé pendant plus de 10 ans dans le domaine du développement économique local avant de se lancer dans l'accompagnement des individus. Bien qu'elle ait fait ses premiers pas en tant que coach pour entrepreneurs, elle s'est rapidement rendu compte que ce qu'elle souhaitait faire allait beaucoup plus loin. Elle souhaitait guider les humains dans le développement de leur plein potentiel, et ce, au-delà du secteur professionnel.

Autrement dit, elle désirait non seulement explorer le faire, mais aussi le domaine de l'être. Et pour être, il faut d'abord et avant tout enclencher une démarche d'introspection.

«Si on veut être, il faut qu'on laisse l'énergie de la vie circuler à travers nous. Et souvent quand on a refoulé ou accumulé beaucoup de choses, que ce soit des stress ou des émotions, on a de la difficulté à être en contact avec qui on est véritablement à l'intérieur.»

Depuis maintenant cinq ans, Clotilde opère son entreprise de coaching holistique qui met de l'avant une diversité de méthodes permettant de supporter les individus dans leur cheminement personnel et professionnel.



Truc ultime

■
À travers sa pratique, Clotilde cherche à connecter chaque individu à ce qu'elle considère être la clé pour vivre une vie riche de sens et de bonheur : être soi.

« J'œuvre à aider les gens à reconnecter avec qui ils sont, avec leur mission. À répondre à ces questions universelles qu'on se pose tous à un moment ou à un autre dans notre vie. »

Que ce soit par l'hypnose, une technique pour élargir le champ de conscience et déterrer des réponses à travers un travail symbolique, par le *breathwork* qui permet, pour sa part de retrouver un contact plus direct avec soi, ou encore par une des autres méthodes maîtrisées par Clotilde, celle-ci trouve toujours la meilleure approche pour s'arrimer au parcours de l'humain qu'elle accompagne.

Derrière tout ce travail, c'est un réel désir d'octroyer aux gens l'opportunité d'être plus heureux qui anime son quotidien. À travers sa pratique, elle cherche à connecter chaque individu à ce qu'elle considère être la clé pour vivre une vie riche de sens et de bonheur : être soi.

« C'est ça qui fait qu'on se sent aligné ou qu'on se sent heureux : ça donne du sens à tout. »



clotildebechard.ca

CAP SUR LA santé mentale

VOUS ÊTES GESTIONNAIRE ?

Participez au questionnaire.

La CCITB, appuyée financièrement par le Conseil Emploi Métropole et en collaboration avec les chambres de commerce des Laurentides, déploie un projet portant sur l'enjeu de la santé mentale : Cap sur la santé mentale des gestionnaires dans les Laurentides.

- Vous êtes gestionnaire dans une petite, moyenne ou grande entreprise ?
- Vous adoptez des stratégies efficaces en prévention pour votre santé ou celle de votre équipe ?
- Vous avez déjà vécu un épisode d'anxiété au travail ou d'épuisement relié à votre emploi ?
- Vous connaissez des gestionnaires d'entreprises qui pourraient répondre à cette étude ?

capsantementale.com



UN PROJET INITIÉ PAR :



ccitb.

EN COLLABORATION AVEC :



RENDU POSSIBLE GRÂCE
À L'APPUI FINANCIER DU :



Isabel adopte le « lundi minimum », c'est-à-dire **commencer la semaine tranquillement** pour prévenir le stress du dimanche soir. Elle en profite pour fixer ses objectifs et planifier ses tâches, sans aucune rencontre de prévue!

Isabel

RESPONSABLE,
SOUTIEN AUX ENTREPRISES



Prendre le temps de faire le tour du bureau et d'aller **jaser avec chaque membre de l'équipe**, c'est le petit rituel quotidien d'Alex!

Alexandra

RESPONSABLE, EXPÉRIENCE CLIENT
ET RÉSEAU INDUSTRIEL



SE SENTIR BIEN AU TRAVAIL

Trucs et astuces de l'équipe CCITB 😊

Des conditions de travail alignées à la culture de l'organisation :

- Congés personnels illimités
- Horaires flexibles
- Comité qualité de vie
- 6 semaines de vacances par année

Rire et lâcher son fou! **Allier humour et travail**, c'est certainement dans l'ADN de Julie – qui nous glisse toujours un petit sourire aux lèvres.

Julie

DIRECTRICE MARKETING



Une heure debout, une heure assise – et ainsi de suite! Pour Carolane, **alterner le travail assis et debout** lui permet de garder son corps éveillé et en mouvement.

Carolane

RESPONSABLE, LIAISON
ET PROJETS COLLECTIFS
(SAINTE-ANNE-DES-PLAINES)



Bouger, bouger et bouger ! Pour Emily, l'**activité physique** est une belle façon de maintenir un équilibre dans sa semaine et de vider son esprit.

Emily

RESPONSABLE, LIAISON
ET PROJETS COLLECTIFS
(BOISBRIAND)





DISTRICT^{mc}
COMPLEXE D'AFFAIRES

23

ESPACES DE BUREAUX À LOUER

au coeur de Boisbriand

**Le complexe d'affaires du District 23 vous offre un environnement de choix
et une qualité de vie exceptionnelle au coeur de la couronne nord.**



- Personnalisation selon vos besoins
- Fenestration abondante et accès à une salle d'entraînement
- Superficie disponible : 1 500 à 31 671 pi²
- Disponibilité immédiate

Espaces commerciaux également disponibles

Communiquez avec

Sophia Lavergne

Gestionnaire aux ventes et espaces commerciaux

SORTIE 23 de l' **A-15**

6485, rue Doris-Lussier, Boisbriand

438 255-2510

info@district23.ca

Favoriser le bien-être : la recette facile!

ingrédients

- 2 CUILLÈRES
À SOUPE D'ÉQUILIBRE
ET DE SOUPLESSE**

- 1 CUILLÈRE
À THÉ DE PAUSES
QUOTIDIENNES**

- 1 TASSE
DE BIENVEILLANCE,
TOUS LES JOURS!**

directives

Nous le savons tous, la conciliation travail-vie personnelle est l'une des principales priorités pour la grande majorité des travailleurs. Définir des horaires de travail flexibles et des limites de connectivité vient accroître de façon considérable le bien-être de tout le monde, et c'est prouvé!

Encouragez votre équipe à se créer des routines qui comprennent des moments de pause (même si ce n'est que pendant quelques minutes) pour réduire le stress. S'asseoir un instant, et prendre le temps de prendre le temps.

La bienveillance est bel et bien un facteur de performance en entreprise. En prônant la culture de la bienveillance au travail, il ne doit pas y avoir de dirigeants qui font autorité, mais des leaders qui savent engager et motiver leurs équipes.

À CONSERVER 365 JOURS / ANNÉE



Les mots pour accompagner

MARTINE SARRASIN – STUDIO ÊTRE PILATES

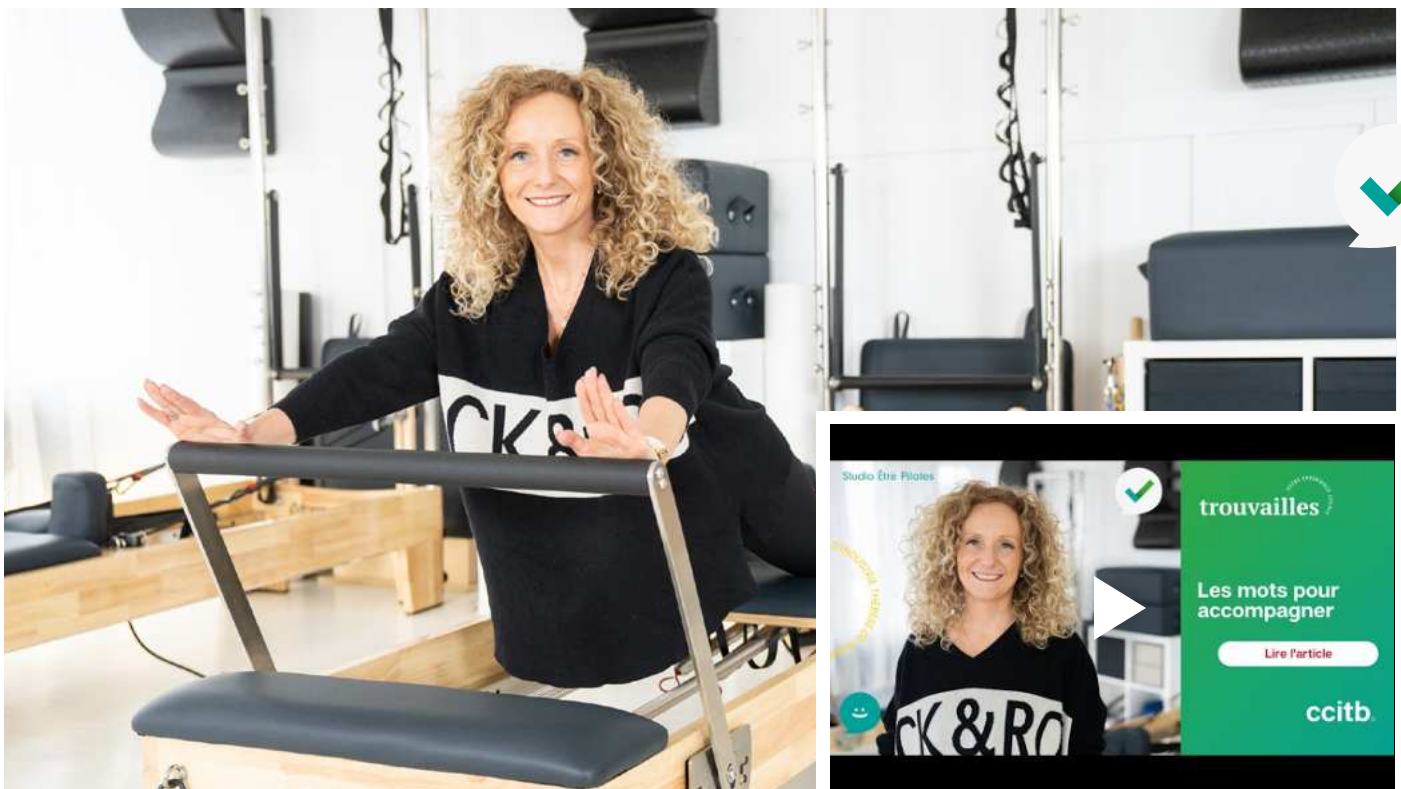
Martine Sarrasin est propriétaire du Studio Être Pilates, un des seuls de la région à se spécialiser en Pilates sur des appareils comme le reformer. Elle a ouvert son centre en 2010 avec l'envie de faire une différence dans la vie des gens et, 13 ans plus tard, elle continue de partager sa passion pour cette méthode d'entraînement avec un enthousiasme et un dynamisme contagieux.

Avec sa petite équipe formée d'enseignants et d'ostéopathes, Martine amène les gens vers une meilleure posture, une meilleure mobilité et un renforcement musculaire qui favorise la souplesse. Grâce aux appareils qui permettent de réduire l'effet de la gravité sur le corps en offrant du support et de la résistance aux muscles qui en ont besoin, ses cours sont accessibles à tout un chacun.

Que ce soit des personnes plus âgées cherchant à conserver leur mobilité, des gens blessés qui souhaitent se remettre sur pied ou encore des plus jeunes qui souhaitent intégrer une bonne routine santé dans leur quotidien, le Pilates s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent apprendre à bouger de manière intelligente.

Avec une audience aussi large, l'enjeu de la communication pourrait se poser, mais pour l'entraîneuse d'expérience, le défi qui se présente est plutôt une occasion en or de favoriser un accompagnement personnalisé. Pour Martine Sarrasin, choisir les bons mots et communiquer avec un français clair et précis est une manière d'assurer la bonne compréhension des mouvements tout en tissant des liens durables avec sa clientèle.

«On est un peu psychologue quand on donne des cours de Pilates. Il faut savoir quels bons mots choisir au bon moment pour que chaque per-



sonne comprend bien et se sente accompagnée dans l'entraînement.»

Afin de développer des relations de confiance avec chacune des personnes qui met les pieds dans son établissement, Martine favorise l'écoute et adapte son approche en conséquence. Elle optera par exemple pour un vocabulaire assertif et motivant avec les gens qui veulent sortir de leur zone de confort, alors qu'elle favorisera davantage un discours bienveillant et doux avec ceux et celles qui se sentent un peu plus craintifs face aux appareils.

Dans une entreprise comme le Studio Être Pilates, la langue française fait partie de l'ensemble des opérations quotidiennes et le choix des mots est crucial pour la compréhension, pour la sécurité, mais aussi pour que tout se passe dans la légèreté.

«Des fois, j'essaie de casser la glace en faisant une blague ou en choisissant des mots qui vont faire réagir le groupe pour que les gens aient du plaisir. Au fond, c'est vraiment ça l'important!»

Pour en savoir plus sur les bonnes pratiques en matière d'utilisation du français en entreprise, il est possible de consulter l'Office québécois de la langue française : oqlf.gouv.qc.ca/francisation/entreprises.

Vous pouvez également consulter les services d'accompagnement de l'Office **Mémo, mon assistant pour la francisation**, s'adressant à toute entreprise au Québec qui emploie moins de 50 personnes.



CET ARTICLE EST OFFERT GRÂCE À LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE L'OFFICE QUÉBÉCOIS DE LA LANGUE FRANÇAISE

Québec 

Chez mon fleuriste, c'est

local



Promouvoir une consommation réfléchie!

Propulsé par

ccitb.

Avec la participation financière de

Québec 

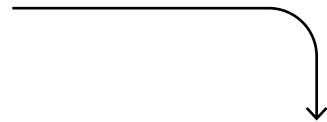
La déconnexion : 4 bonnes pratiques

Alors que la technologie brouille les limites entre le temps libre et le temps de travail, il est important de mettre ses limites et d'éviter l'hyperconnectivité.

01

 Planifiez un envoi

ÉVITEZ d'envoyer des **courriels** en dehors des heures de **travail** et PROGRAMMEZ vos envois pour le lendemain matin.



02

- TRAVAIL
- AMITIÉ
- COUPLE
- FAMILLE

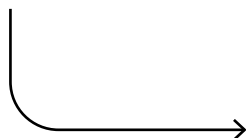
 PERSONNEL

PLANIFIEZ votre charge de travail en vous RÉSERVANT des plages horaires de temps personnel dans votre **agenda**.



03

RETIREZ ou DÉACTIVEZ vos **notifications** lors de vos congés et les fins de semaine.



PARAMÉTRER votre courriel pour envoyer un **message d'absence** en dehors de vos heures de travail.

 MESSAGE ABSENCE

04

Prenez part à la diversité culturelle

Prenez part à la diversité culturelle vise à réunir toutes les conditions favorables afin que les personnes immigrantes et les minorités ethnoculturelles soient attirées par les entreprises de la région. De plus, nous souhaitons que les personnes immigrantes puissent bien s'intégrer dans la collectivité et s'y installer tout en s'épanouissant dans leur emploi.

Grâce à la collaboration du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec, la Chambre de commerce et d'industrie Thérèse-De Blainville offre plusieurs outils, formations et ateliers aux entreprises de la région. Le but est de favoriser l'intégration et la mobilisation des employés issus de la diversité ethnoculturelle et de les aider à renforcer les compétences interculturelles ainsi que l'ouverture à la diversité.

POUR MIEUX VOUS OUTILLER

Votre équipe accueille de nouveaux collègues et certains d'entre eux sont issus de diverses communautés ethnoculturelles ? Les outils suivants vous aideront à intégrer la diversité culturelle aux valeurs de votre entreprise.

[Découvrir tous les outils](#)



1 QUIZ : AUTOÉVALUATION



2 10 PIÈGES À ÉVITER
DANS L'ORGANISATION
D'ACTIVITÉS SOCIALES



3 GUIDE DE PLANIFICATION
D'UNE ACTIVITÉ



4 LES PARCOURS
MIGRATOIRES : LES HAUTS
ET LES BAS!



5 ACTIVITÉS SOCIALES
FAVORISANT LE PARTAGE
CULTUREL



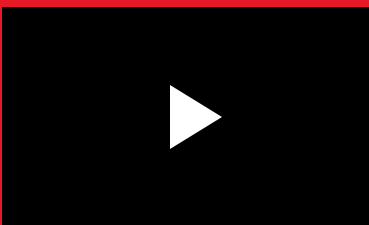
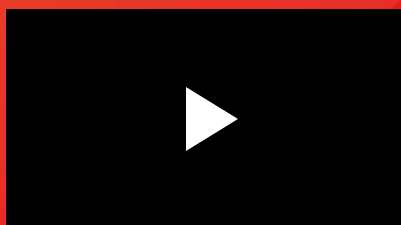
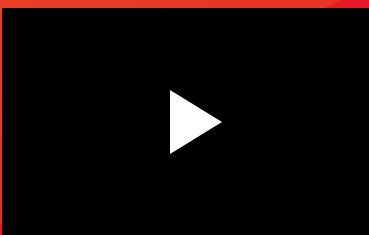
6 PENSE-BÊTE DE SOURCES
POTENTIELLES DE CHOC
CULTUREL



7 LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ
INTERCULTURELLE



8 AFFICHE : LA DIVERSITÉ
EN ENTREPRISE...
QUE DES AVANTAGES !



Avec la participation financière de :

Québec 

Le pouvoir de faire la différence dans la vie des gens

Véronique Leblanc, EMD-Batimo

Il est tôt, environ 7 h. Une employée s'installe dans l'immense cuisine de l'entreprise et prépare fébrilement un pain aux bananes... avec des pépites de chocolat. Il est 8 h. Un collègue arrive, puis une autre et ainsi de suite. Toutes et tous attirés par l'odeur réconfortante qui se répand sur les deux étages au complet. Est-ce que c'est ça qu'on appelle le bonheur au travail ?

Chez EMD-Batimo, Véronique Leblanc, directrice générale, accorde un budget pour l'achat de ces petits plus (dans ce cas-ci les ingrédients de la recette !) qui font une grande différence. En tout temps, le personnel peut collationner au bureau en pigeant dans le panier de fruits ou il a simplement à ouvrir la porte du réfrigérateur pour s'acheter, à un coût raisonnable, un repas santé.

« Quand on dit qu'EMD-Batimo fait la différence dans la vie des gens, c'est précisément par des avantages comme ceux-là que notre vision devient tangible. On prend soin de tous ces gens qui gravitent autour de l'organisation : le personnel, les clients, les partenaires et la communauté. »

L'entreprise entrevoit l'importance de la santé sur deux volets, soit la santé physique et mentale. C'est un tout et les deux sont intimement liés si l'on veut pouvoir réellement dire que la santé et le bien-être du personnel est une priorité. Véronique Leblanc veut même amener EMD-Batimo à voir encore plus loin, notamment en matière de santé mentale.

« Nous offrons des ateliers de yoga le midi et une salle d'entraînement complète est accessible en tout temps. Nous avons également aménagé l'environnement physique de nos espaces de



PASCAL RIMBAULT, PHOTOPASCAL.NET

Truc ultime

La plus belle des réussites pour Véronique Leblanc ? Quand l'initiative d'organiser des activités vient directement des membres de l'équipe.

travail afin que les gens soient davantage en mouvement. Par exemple, toutes les poubelles ou les stations de recyclage sont éloignées des postes de travail. La personne doit donc bouger!»

Il y a des gens au « bureau », mais aussi du personnel travaillant sur les chantiers de construction qui verront naître des résidences pour personnes retraitées. EMD-Batimo est loin d'oublier le bien-être de ces équipes sur le terrain.

Une autre façon de démontrer son souci du bien-être est l'engagement auprès de la communauté qui a toujours fait partie des valeurs de l'entreprise. On n'a qu'à penser à la création de l'organisme Persévérans ensemble (voué à la persévérance scolaire), fondé par le président de Batimo,

Francis Charron, grâce à l'étroite collaboration de nombreux acteurs socioéconomiques et communautaires du territoire des Basses-Laurentides. Également, durant la crise sanitaire, l'entreprise avait mis de l'avant l'audacieux projet CREA-TV et, plus récemment, on peut voir circuler les capsules vidéo **Bonheurs d'occasion** où l'on met la lumière sur des résidents de leurs projets.



emd-batimo.ca

L'amour du mouvement

CHAMBRE DE COM

BLAINVILLE

Julie Hubert, Studio Jüa

Parfois la vie fait bien les choses.

À la suite d'une blessure, quelques remises en question, un changement de carrière et une rencontre exceptionnelle avec la propriétaire de l'ancien studio Yoga Etcetera, les astres se sont alignés pour Julie Hubert. Alors qu'elle commençait tout juste à planifier avoir son propre studio, l'occasion de reprendre l'entreprise et son magnifique local sur la 117 à Blainville s'est présentée à elle en 2019.

Sans hésiter, l'amoureuse du conditionnement physique a décidé de saisir cette opportunité et de matérialiser sa vision : un centre qui mettrait de l'avant le mouvement intelligent de manière conviviale et accessible. Un centre qui participerait au bien-être de tous, de manière douce et chaleureuse.

« Depuis le tout début, c'était important pour moi que le centre soit accessible. Que le fait de bouger n'intimide pas les gens et que les exercices soient facilement reproductibles à la maison. »

Le Studio Jüa offre une série de cours basés sur quatre sphères de mouvements qui sont, pour Julie, les piliers de la bonne santé physique et psychologique : le Yoga, le Pilates, la mise en forme et la barre. En misant sur des pratiques qui ne causent que très peu d'impact et de chocs aux différentes parties du corps, l'entraîneuse versatile cherche à répondre aux besoins spécifiques de chacun, que ceux-ci soient dans la vingtaine ou dans la soixantaine.

Chaque cours est différent et des options sont offertes pour que, peu importe l'état dans lequel les participants arrivent, ils y trouvent leur



Truc ultime

Le secret, c'est d'arrêter d'attendre d'être motivé pour bouger, et de plutôt apprendre à bouger pour être motivé. Il faut simplement passer à l'action !

compte. En ramenant les gens dans leur corps à travers le mouvement, en les aidant à focaliser sur leurs sensations et leur respiration, Julie met de l'avant une diversité de méthodes qui aident non seulement les gens à garder la forme, mais aussi le moral.

Cette idée de retour au corps est d'ailleurs centrale dans la philosophie du centre, et elle se traduit dans son atmosphère accueillante. Julie prône le fait de ne pas s'attarder aux objectifs chiffrés, mais de plutôt se concentrer sur les sensations qui nous envahissent à la suite d'un entraînement. Pour elle, il s'agit de la clé pour rester motivé et adopter de saines habitudes à long terme.

« Le secret, c'est d'arrêter d'attendre d'être motivé pour bouger, et de plutôt apprendre à bouger pour être motivé. Il faut simplement passer à l'action ! »

BARRE • PILATES
YOGA • MISE EN FORME

studiopilatesjua.com



AU
DELÀ
DE L'IMAGE

Il y a l'émotion, une émotion qui nous inspire et nous passionne!

**PHOTOGRAPHIES
PROFESSIONNELLES**

Portraits
Architecture
Culinaire
Évènements

**PRODUCTION
VIDÉO**

Vidéo corporatif
Promotionnel
Web série promotionnel
Service de web diffusion

Parlez-nous de votre projet !

YOGA

Une pose pour la pause!

Du travail à la maison au bureau, pourquoi ne pas apporter avec vous votre tapis de yoga!

BALASANA



COMMENT S'Y PRENDRE ?

1. Mettez-vous à genoux sur votre tapis avec les fesses touchant vos talons.
2. Prenez une grande inspiration et glissez vos mains vers l'avant. Votre ventre doit se coller à vos cuisses et votre front doit toucher le sol.
3. Tendez vos mains paumes vers le ciel.
4. Inspirez et expirez.

LES BIENFAITS

- Libère les tensions du dos et des épaules.
- Combat le stress et la fatigue.
- Calme l'activité cérébrale.

CE MOMENT DE DÉTENTE EST UNE GRACIEUSITÉ DE L'ÉQUIPE DE LA CCITB.

Quand l'art fait du bien



D'INDUSTRIE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

Chantal Lamoureux, Odyscène

Chantal Lamoureux, directrice générale et artistique pour Odyscène, est une grande amoureuse et passionnée de son métier. Gravitant dans le milieu des arts de la scène depuis maintenant 25 ans, cette longue histoire d'amour continue d'évoluer année après année.

Diffuseur de rêves et d'émotions, Odyscène donne accès aux meilleures offres culturelles québécoises, canadiennes, et d'ailleurs - avec près de 250 spectacles chaque année.

La diversification de son offre amène non seulement au public l'opportunité de découvrir de nouveaux artistes émergents, mais permet également une sensibilisation face à certaines thématiques, dont la santé mentale. Ouvrir des dialogues, se connecter

à nos émotions, aller à la rencontre de l'autre et de soi : l'art résonne à différents niveaux.

« Notre mission est de présenter des programmations vivantes qui font rêver, qui suscitent une réflexion et qui permettent au public de vivre des expériences qui font tout simplement du bien ! »

Avec une raison d'être bien ancrée dans l'équipe, soit celle de faire du bien, Odyscène et tous les êtres qui y prennent part adoptent celle-ci au quotidien et la font vivre à travers différentes actions, autant pour le public, les artistes et les employés.

Odyscène a récemment tendu la main au Centre Rayons de femmes Thérèse-De Blainville et a offert à 40 femmes de venir assister gratuitement au spectacle de Noé Lira - artiste engagée et féministe - présenté en mars dernier dans le cadre



Truc ultime

Tisser des liens entre l'art, la culture et le mieux-être... parce qu'une chose est certaine : l'art fait du bien !

de la Journée internationale des droits des femmes. Un bel exemple qui illustre l'importance de créer des rencontres entre artistes et membres de la communauté.

Non seulement ces actions prennent vie au sein de l'organisation, mais celles-ci sont également récompensées. En effet, Odyscène a fièrement été récipiendaire de deux prix RIDEAU 2023, soit le prix Meilleure direction artistique (60 spectacles et plus) et le prix Partenariat - le prix Partenariat étant une reconnaissance reliée aux initiatives prises lors de la pandémie et aux nouvelles possibilités de diffusion qui ont été mises en place. Odyscène a investi près de 350 000 \$ en spectacles gratuits, ou presque, pour contribuer à l'enrichissement de la vie des résidents de la région, et ce malgré l'isolement.

Nous pouvons dire qu'Odyscène joue son rôle avec brio - et qu'il continue et continuera à dynamiser la vie culturelle et artistique des citoyens de la MRC Thérèse-De Blainville!

ODYSCÈNE

odyscene.com

Embellir la vie quotidienne

Jérémie Gagnon-Chénier, Oleka Canvas

Tout a commencé avec une toile de salon.

Lorsque Mathieu Hoste cherchait la décoration idéale pour habiller les murs de sa maison il y a quelques années, il a rapidement réalisé qu'il ne serait pas si facile de trouver LA pièce qui insufflerait l'atmosphère souhaitée à son espace de vie. À ce moment, la seule chose qui semblait s'offrir à lui dans les magasins grande surface était une de ces fameuses peintures kitsch trônant sur les murs de chez toutes vos arrière-grands-tantes depuis 2002.

À la lumière de ce constat, Mathieu a eu envie de créer quelque chose de beau. Quelque chose qui parlerait aux sens et aux goûts de sa génération. Oleka est né.

Aujourd'hui, Jérémie Gagnon-Chénier a rejoint la petite équipe d'Oleka à titre de copropriétaire et, ensemble, ils continuent de développer des produits empreints de personnalité et d'émotions. Que ce soit à travers leurs collections créées par une des deux artistes à l'interne, à travers les séries qu'ils développent avec des collaborateurs externes, ou encore grâce à leurs canevas personnalisés sur mesure, l'entreprise participe à embellir le quotidien d'un nombre grandissant de Québécois en rendant accessible les bienfaits de l'art.

«On pense que tout le monde devrait avoir la chance d'avoir un coup de cœur à la maison, et pas juste un tableau qui va jouer le rôle de remplir un mur. On veut que ce qu'on fait parle aux gens, et qu'ils ressentent ce qui est derrière.»



Truc ultime

■
Embellir son environnement avec des produits empreints de personnalité et d'émotions : c'est la clé pour se sentir bien chez soi !

En plus d'avoir un produit durable sur le plan de l'esthétique, les valeurs éthiques de l'entreprise se reflètent dans leurs choix au niveau de l'ensemble de la production. Depuis ses tout débuts, il était important pour Oleka de travailler localement. Tout est donc produit et fabriqué 100 % au Québec, de l'impression à l'assemblage. Tous les produits sont faits à la main et sont produits selon la demande des clients – sans inventaire – afin d'éviter le gaspillage.

« On a la chance d'avoir des partenaires et fournisseurs incroyables qui proviennent du Québec. Ici, on a vraiment ce sentiment d'appartenance qui fait qu'on est capable de conserver des standards plus élevés au niveau de la qualité. »

Grâce à son offre originale qui répond à un besoin grandissant de la génération Pinterest, la jeune entreprise a maintenant le vent dans les voiles. En plus de la vente en ligne, on peut maintenant retrouver les produits Oleka chez la Maison Simons, Must Société, JC Perreault... et peut-être bientôt dans votre propre salon.

OLEKA

olekacanvas.com

ODYSCÈNE

PRÉSENTÉ PAR

 **Desjardins**

7 JUIN 2023
SOIRÉE-BÉNÉFICE

COCKTAIL VIP | 17 H
CABARET BMO SAINTE-THÉRÈSE

SPECTACLE | 20 H
THÉÂTRE LIONEL-GROULX

SOUS LA
PRÉSIDENTE
D'HONNEUR DE
SERGE DION



BALLETS
JAZZ
MONTRÉAL

bjm

**VANISHING
MELODIES**

MUSIQUE DE
PATRICK WATSON

FORMULAIRE
D'INSCRIPTION

Pour plus d'informations :
soutenir@odyscene.com
438 507-4065





Votre MRC travaille avec vous

La MRC de Thérèse-De Blainville dispose d'une équipe multidisciplinaire œuvrant aux services des travailleurs autonomes et des PME de la région.

Nous sommes un partenaire socio-économique majeur dans vos projets de développement local.

Votre MRC travaille avec vous.



201, boul. Curé-Labelle
Sainte-Thérèse, QC J7E 2X6
(450) 621-5546
www.mrc-tdb.org

Sensibiliser par la parole

LAURIE MICHEL – VIVALA



Combien de temps êtes-vous capable de passer sans regarder votre téléphone ? La réponse honnête à cette question est probablement un peu troublante et, pourtant, on ne semble pas trop s'en soucier.

Pour Laurie Michel, fondatrice de Vivala, faire de cet enjeu d'hyperconnectivité une priorité dans nos préoccupations individuelles et d'entreprises est une mission de cœur. Après avoir été accro à son téléphone cellulaire et être passée proche d'un épuisement professionnel, elle a décidé de dédier sa vie à changer les mentalités, mais surtout, à proposer des outils et des solutions pour que la déconnexion devienne aussi accessible que le Wi-Fi.

« Pour moi, le bien-être numérique, c'est vraiment de maîtriser la technologie. Maîtriser ce qu'on consomme en ligne. Maîtriser le temps qu'on passe en ligne. L'idée est de reprendre le contrôle

et de décider consciemment quand et comment on utilise la technologie. »

Afin d'encourager les entreprises et les individus dans ce chemin vers de plus saines habitudes numériques, Vivala développe une grande gamme de produits et services allant du service-conseil à la formation, en passant par l'accompagnement vers une certification d'entreprise responsable.

Bien que le sujet soit largement discuté dans l'espace public depuis plusieurs années, il semble qu'une des plus grandes parties du travail de Laurie consiste à faire de la sensibilisation. Parce que parfois, quand on entend tellement parler d'un sujet, il semble qu'on y prête plus autant attention. Pour pallier ce défi, Vivala utilise la richesse de la langue française et de l'art oratoire pour renouveler son message.



« Les mots sont l’outil le plus puissant qu’on a en tant qu’humain. On ne s’en rend pas compte, mais ils peuvent avoir un impact vraiment fort. Ils nous invitent à visualiser quelque chose de différent. »

À travers ses balados, ses articles, ses formations et ses conférences, elle utilise la langue pour toucher, surprendre et susciter des images fortes. Pour Laurie, il est important de communiquer à l’aide de mots riches et évocateurs pour que les consciences s’éveillent et que le changement s’amorce.

Même le nom de l’entreprise a été choisi avec soin. Plutôt que de chercher à parler de déconnexion, Laurie voulait évoquer ce qui se passe en dehors de la technologie. Vivala reflète ainsi la vie qui est possible en dehors de notre tendance à l’hyperconnectivité : une vie rayonnante et heureuse, à l’image de l’entrepreneure.

Pour en savoir plus sur les bonnes pratiques en matière d’utilisation du français en entreprise, il est possible de consulter l’Office québécois de la langue française : oqlf.gouv.qc.ca/francisation/entreprises.

Vous pouvez également consulter les services d’accompagnement de l’Office **Mémo, mon assistant pour la francisation**, s’adressant à toute entreprise au Québec qui emploie moins de 50 personnes.



CET ARTICLE EST OFFERT GRÂCE À LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE L’OFFICE QUÉBÉCOIS DE LA LANGUE FRANÇAISE



Des écosystèmes de bonheur

Michelle Lapointe, RH Faction

Se préparer pour l'imprévisible, mettre sur pied des initiatives innovantes, trouver des solutions audacieuses... Avec plus de 20 ans d'expérience dans le domaine, Michelle Lapointe a plus d'un tour dans son sac pour pallier aux enjeux de ressources humaines actuels. Avec son entreprise RH Faction, elle travaille aujourd'hui à accompagner les dirigeants pour mettre davantage l'humain au cœur des décisions d'entreprise. Parce que, pour elle, cette ressource est la plus précieuse.

« Les ressources humaines, c'est vraiment le cœur de l'entreprise. Si on a besoin d'argent, on peut en emprunter. Si on a besoin d'une machine, on peut l'acheter. Mais on ne peut pas mettre

au monde des êtres humains avec les compétences et les personnalités qu'on veut. »

Michelle se spécialise dans les nuances et les non-dits et elle sait lire entre les lignes. Autrement dit, elle est la personne tout indiquée pour trouver une réponse à la question que vous ne savez même pas que vous avez. Son secret ? L'écoute attentive et la rétroaction.

Même si les défis sont parfois similaires d'une entreprise à l'autre, la donnée humaine fait qu'il est impossible de répondre plus d'une fois par la même solution. Pour la spécialiste, c'est cette complexité qui donne tout son sens à ce qu'elle fait. Tous les jours, elle participe à améliorer le bien-être des gens dans les entreprises avec lesquelles elle collabore.



Truc ultime

Le bien-être au travail, c'est d'être dans la bonne chaise, dans la bonne équipe et dans la bonne entreprise, et ce, peu importe le rôle que l'on joue dans l'entreprise !

« Pour moi le bien-être au travail, c'est d'être dans la bonne chaise, dans la bonne équipe et dans la bonne entreprise, et ce, peu importe le rôle que l'on joue dans l'entreprise. S'il y a une des trois composantes où on n'est pas au bon endroit, ça ne fonctionnera pas sur le long terme. »

Pour Michelle, les équipes de travail sont comme des écosystèmes. Chaque petit élément peut avoir un impact sur la survie globale du système et les conditions doivent être favorables pour que la floraison ait lieu. Il faut apprendre à voir et valoriser la codépendance, comprendre que nous avons avantage à développer le bien-être au sein de chaque équipe, pour que les victoires individuelles se reflètent sur le collectif.

Comme pour tout écosystème, il faut apprendre à en prendre soin de manière spécifique. Pour qu'il puisse se développer, croître et, ultimement, triompher.



rhfaction.com



AIDER LES JEUNES À TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE LEURS ÉTUDES ET LEUR TRAVAIL

La conciliation travail-études est un enjeu important pour les jeunes âgés de 15 à 19 ans, car plusieurs parmi eux cherchent à combiner des emplois à temps partiel avec leurs études.

Selon des données du Réseau québécois pour la réussite éducative, 31 % des jeunes de 15-16 ans et 58 % des 17-19 ans doivent concilier quotidiennement leur travail et leurs études pour réussir à trouver ce « juste milieu » leur permettant d'atteindre un équilibre sain entre ces deux sphères de leur vie.

Le Carrefour Jeunesse-Emploi Thérèse-De Blainville (CJE TDB) a donc fait de cet enjeu, en partenariat avec le PREL et grâce au financement du ministère de l'Éducation, un projet de sensibilisation s'adressant autant aux jeunes qu'aux employeurs de la région.

Trouve ton juste milieu vise d'abord à **soutenir**, **informer** et **sensibiliser** les jeunes et les employés-élèves au sujet de la conciliation travail-études pour les inciter à persévérer dans leurs études et à acquérir leur diplôme tout en travaillant.

Un travail de sensibilisation doit aussi être fait auprès des employeurs qui embauchent les jeunes issus de cette tranche d'âge. Le CJE TDB invite d'ailleurs les entreprises à faire partie de la solution, puisque la société au grand complet peut agir et assurer le bien-être et la réussite de tous les jeunes.

DES GESTES SIMPLES POUR LES EMPLOYEURS

1. **Offrir au maximum de 10 à 15 heures de travail par semaine**
2. **Valoriser les efforts de chaque jeune et souligner leurs réussites scolaires**
3. Permettre une **flexibilité d'horaire**, notamment à l'approche d'une période d'examens
4. **Adapter les horaires** de travail selon le calendrier scolaire
5. **Être attentif** aux signes de fatigue et de stress
6. **Encourager la poursuite des études** jusqu'à l'obtention du diplôme
7. **S'intéresser** aux aspirations professionnelles de vos employés-élèves

Saviez-vous que le gouvernement (ministère du Travail) a récemment déposé un projet de loi pour établir à 14 ans l'âge légal pour travailler au Québec, et ce, à compter du 1^{er} septembre 2023 ? Renseignez-vous ! [Pour tout savoir sur ce projet de loi](#) (version en ligne)



STELLAR 2023

Reconnaître les entreprises valorisant la persévérance scolaire

À l'occasion du concours Stellar 2023, une toute nouvelle catégorie a été créée (Conciliation études-travail) pour reconnaître les organisations qui se distinguent par les efforts mis en place pour valoriser la persévérance scolaire de leurs employés-élèves. C'est le Carrefour Jeunesse-Emploi qui en est d'ailleurs le partenaire Présentateur de ladite catégorie, dont la création a été initiée par celui-ci en ayant l'idée de récompenser les entreprises misant sur la réussite scolaire de leurs jeunes employés.

Nous souhaitons la meilleure des chances aux trois entreprises finalistes : Edphy International, Papeterie & Cie et Raphael U.





Plus accessible que jamais!



- ✓ **Membres corporatifs**
Jusqu'à 4 membres sur le même membership
- ✓ **Installations pour événements privés ou corporatifs**
Réception de mariage, réunion d'affaires, party de Noël, etc.
- ✓ **Qualité de terrain de golf exceptionnelle**
- ✓ **Équipe professionnelle**

Avec l'un des meilleurs rapports qualité-prix de la région, Le Blainvillier est l'endroit idéal pour une sortie d'affaires, une activité avec votre conjoint ou des membres de votre famille. Nos installations de qualité combinées à l'expertise de notre équipe de professionnels vous feront vivre une expérience unique.

RESTAURANT

(450) 433-1444 (#220)
resto@golfblainvillier.com

GOLF

(450) 433-1444 (#213)
dg@golfblainvillier.com



golfblainvillier.com

LA CCITB

Propulse le succès des entreprises d'ici.

LA CCITB C'EST

| | | |
|---|---|---|
| 1 075 membres |  |  |
|  | + de 120 activités ANNUELLEMENT | 50 activités incluses DANS L'ABONNEMENT |
| | | TARIFS ANNUELS » individuel 299 \$ » corporatif 599 \$ |

évoluer.

- + de **40 webinaires** des Séries 360° gratuits et illimités
- Des journées de perfectionnement
- Des programmes de soutien aux entreprises (mentorats, aide au recrutement, etc.)

s'informer.

- Des informations ciblées envoyées de façon hebdomadaire
- Le **magazine Trouvailles**
- Une assistance professionnelle aux entreprises entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi.

connecter.

- Des activités de réseautage ciblées **gratuites**
- Événements de réseautage à **tarif privilégié (jusqu'à 40 % de rabais)**
- Une communauté de **1075 membres** avec un accès à leurs coordonnées
- La possibilité de s'engager sur l'un des **26 comités**

aile jeunesse.

femmes en affaires.

se mobiliser.

- Des bénéfices reliés aux **projets collectifs**
- Des représentations portant sur des enjeux locaux et régionaux
- Un accès à des **avantages commerciaux** (Régime d'assurances collectives, commissaire à l'assermentation, service d'expédition, etc.)

ccitb. AILES LOCALES

AILE INDUSTRIELLE

réseau industriel.

SUIVEZ-NOUS



/CCITB

in @CCITB85

@ /CCITB_CHAMBREDECOMMERCE

@CCITB85

ccitb.ca

PARTENAIRES PRESTIGE



LE HOMARD

★ EN VEDETTE! ★



Le meilleur choix
Depuis 1983

Préparé à votre goût.
Demandez-le à votre
poissonnier.



1 Vivant ou cuit

Fendu et sectionné

2

3 Réservez de
GROS homards

Essayez nos
succulentes recettes
www.igadaigle.com



Visitez-nous au igadaigle.com et faites de belles découvertes !

Inscrivez-vous à notre Infolettre !

450, rue Blainville Est
Sainte-Thérèse
450-435-5500

220, rue Saint-Charles
Sainte-Thérèse
450-435-1370

25, boul. des Entreprises
Boisbriand
450-430-5572

2605, rue d'Annemasse
Boisbriand
450-433-6226