



Crédit photo : Bernard Gauthier

## Grand Rendez-vous Santé et sécurité du travail

# Vous voulez des employés heureux ? Développez le sentiment d'appartenance.

L'animatrice et productrice bien connue, Chantal Lacroix, a livré un discours fort intéressant devant une salle comble dans le cadre du Grand Rendez-vous Santé et sécurité au travail. Dans sa présentation dynamique chaleureusement applaudie, elle invitait les employeurs à donner au suivant, pour contribuer à l'épanouissement non seulement de l'avenir de l'entreprise, mais aussi de chacun des employés.



**Bernard Gauthier**  
Rédacteur en chef émérite

Dynamique, passionnée, excellente communicatrice et débordante d'enthousiasme, Chantal Lacroix est claire : un employeur ne peut pas attendre de ses employés qu'ils donnent de leur temps, qu'ils soient de bonne humeur en arrivant au travail le matin, qu'ils soient généreux avec leurs collègues de travail et leur employeur, qu'ils se donnent corps et âme à leur entreprise, si l'employeur n'a pas à son tour toutes ces qualités envers ses employés.

*« Le donner au suivant va dans les deux directions. Souvent, les employés n'ont pas de sentiment d'appartenance dans les entreprises pour lesquelles ils travaillent. Mais ça se développe. Et voici comment. Je vous donne quelques trucs. »*

Chantal Lacroix déborde d'idées. Voici ce qu'un employeur doit manifestement retenir. C'est le plus important. Il doit être souvent sur le terrain avec ses employés, prendre le temps de les rencontrer dans les divers départements, de s'asseoir avec eux et jaser, savoir donner de son temps pour apprendre ce qui va et ne va pas. Être aussi ouvert et à l'écoute des travailleurs. Tenir des

*« N'ayez pas peur d'aller chercher des clients, des commentaires, de scruter l'opinion et de savoir ce que les gens pensent d'un projet que vous avez l'intention de mettre sur pied. »*

Chantal Lacroix

événements à l'extérieur des lieux du travail est également une autre approche.

*« J'ai 30 employés et si vous saviez le nombre d'événements auxquels nous assistons tous. C'est important de connaître le pouls de chacun. Il y a même des moments où nous organisons des parties d'huîtres au bureau. Ça me permet de rencontrer tout mon monde. »*

Un peu de tabata kiai ?

En tant qu'employeur, vous observez une baisse d'énergie chez vos employés ? Qu'à



### Formations en SST : Quels sont vos besoins?

- > Utilisation sécuritaire d'une plate-forme de travail aérienne (PTA)
- > Conduite sécuritaire d'un chariot élévateur
- > Élaboration et gestion du programme de prévention
- > Enquête et analyse d'événement accidentel
- > Mise à énergie zéro et cadenassage
- > Sensibilisation au Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT)
- > Et plusieurs autres

**Novo SST**, chef de file en santé et sécurité du travail

**Faites comme nos clients : Visez l'excellence.**



GRUPE CONSEIL  
**NOVO SST**



cela ne tienne. Chantal Lacroix propose de mettre sur pied un programme de tabata kiai. Mais qu'est-ce que le tabata ? Il s'agit d'un entraînement intensif de quatre minutes. La durée peut être réduite à une minute ou deux. Pendant 20 secondes, le participant court sur place (sans se déplacer) le plus rapidement possible. Suit une pause de 10 secondes. Et on répète ainsi l'exercice pendant la période de temps choisie.

« Au Québec, des entreprises ont déjà mis sur pied ce programme. Les coûts sont nuls, le système cardiovasculaire est très stimulé et le nombre de calories brûlées équivaut à une heure d'exercice à intensité modérée. Faire du tabata simplement une minute ou deux donne de l'énergie aux employés en raison de l'augmentation de la fréquence cardiaque. Ça réveille tout le monde. »

Oser sortir de sa zone de confort

C'est propre à la nature humaine. La routine sécurise les gens. Dès qu'un imprévu ou un changement survient, bien des gens manifestent de la résistance. En milieu de travail, l'inquiétude gagne plusieurs employés. Or, Chantal Lacroix soutient qu'il faut apprendre à sortir de sa zone de confort pour réussir à accomplir un tas d'objectifs. À son avis, il



Chantal Lacroix

faut oser faire les choses différemment, des choses qui ne se font pas.

« Les changements font peur. Nous avons tous une routine. C'est comme ça qu'on le fait depuis tout le temps. Ce qui fait que nous n'avons pas le réflexe de dire que ça pourrait

fonctionner autrement. Le changement nous déstabilise, mais au final, ça devient rentable. Nous gagnons du temps et nous sommes plus productifs. »

Chantal Lacroix estime qu'il ne faut pas avoir peur de soumettre des idées, de se montrer réceptifs à les essayer, car trop souvent nous avons le « non » trop facile. Aujourd'hui, nous n'aurions pas de téléphones intelligents si tout le monde avait dit que c'était impossible à réaliser. Pour elle, c'est une belle démonstration qu'il faut donc essayer de nouvelles choses.

Son message aux employeurs est sans équivoque: n'ayez pas peur d'aller chercher des clients, des commentaires, de scruter l'opinion et de savoir ce que les gens pensent d'un projet que vous avez l'intention de mettre sur pied.

« Je ne dis pas de vous lancer à l'aveuglette. Loin de là. Mais il ne faut pas avoir peur de mettre son projet sur la place publique surtout lorsque de gros montants sont en jeu. »

Chantal Lacroix, femme d'affaires accomplie, anime et produit les émissions Donner au suivant, On efface et on recommence et prochainement, 8 heures pour la cause. ■

**PRODUCTIONS OPTIMALES**  
 FILM • PHOTO • WEB • GRAPHISME  
 418 624-5252 - productionsoptimales.ca

Nous sommes dans le feu de l'action chaque jour grâce à vous. On en mange de la vidéo !  
 Toute l'équipe de Productions Optimales inc. tient à vous remercier pour cette belle confiance.  
 Nous sommes fiers d'être votre partenaire d'affaires !

PREVOST. Hournier CREAFORM OPTEL VISION PROLAB TECHNOLOGIE PROMOTIONS ANDRÉ PAGEAU INC. mar-tin TOUSSEAU