

## MARIE-ANDRÉE LATERREUR

Quand l'esprit  
de famille  
est transmis  
à l'entreprise



## EN ENTREVUE

### La membre vedette : Marie-Andrée Laterreur

*Responsable des ressources humaines chez  
Remorquage J2 Montpas*

**Le thème ce mois-ci :** Avec la nouvelle année qui arrive, est-ce que l'on prend des résolutions pour notre entreprise ?

## Résolution ou défis ?



par France Boucher, *Responsable du journal*

Nous connaissons toutes la tradition de prendre une ou des résolutions lorsqu'arrive la nouvelle année.

Personnellement j'avoue que je n'ai jamais fait ça. Non. Je n'aime pas l'idée de l'obligation, mais j'aime bien l'idée des défis. Je commence donc l'année avec **des défis!** Je sais, ce n'est qu'un jeu de mots, mais mon cerveau y voit là, toute une différence.

Un défi je peux le réussir. Mais je peux aussi le déplacer dans le temps, je peux passer à côté sans avoir le sentiment d'un échec. Mais parce que c'est un défi, j'ai le goût de lever mes manches et de m'y attaquer.

C'est presque gênant de vous l'avouer ainsi, mais pour moi ça fonctionne. Personnellement ou professionnellement, j'aime les défis et j'aime m'y investir. J'ai l'impression d'être devant un objectif qui est malléable au fil du temps, au lieu d'être devant un mur de béton que représente l'obligation. Je poursuivrai donc à avancer dans mon entreprise et dans la vie avec des défis. L'important est de ne pas faire du sur place trop longtemps et d'avancer.

Bonne lecture !

**REMERCIEMENTS** : Merci à toutes les membres qui de près ou de loin, s'impliquent dans les différents comités du RFCM. Vous faites une différence! **#RÉSEAUTERAUTREMENT**

## L'ÉQUIPE JOURNAL



**France Boucher**  
*Responsable du journal*  
*Mise en page*



**Nathalie Borie**  
*Vice-présidente*

Ainsi que les chroniqueuses qui partagent leurs savoirs et leurs passions.

Pour collaborer au journal, écrivez-nous sans hésiter : **journal@lerfcm.com**

## SOMMAIRE

**3** Billet de la présidente

**4** Membre vedette

**6** Témoignage

**8** Mieux-être

**9** Sporadique

**10** Vie active

**11** Bonnes nouvelles

**12** Activités du RFCM à venir

# Une équipe hors de l'ordinaire



par Jinnie Jetté, *Présidente du RFCM*



À la veille de cette nouvelle année, je tiens à remercier à nouveau toute l'équipe du CA. Ces femmes forment définitivement une équipe de feu, sans qui mes

deux dernières années auraient été beaucoup plus difficiles!

Permettez-moi de vous les présenter à nouveau, car elles méritent une grande part de la réussite du RFCM cette année.

Et je profite de ces quelques lignes pour souhaiter une magnifique année à vous toutes

chères membres. Que 2023 soit bonne pour vous, à la hauteur de vos attentes. Et j'aimerais encore une fois vous remercier de votre participation au RFCM.

*Jinnie*

Présidente

**Le CA**

Credit photo : Aurélie Arel, photographe



**De gauche à droite :** Denise Paquin, secrétaire / Annick Delabays, relationniste / Patricia Benoit, directrice des réseaux sociaux / Nathalie Borie, vice-présidente / Jinnie Jetté, présidente / Véronique Godin, directrice du bottin, base de données et site web / Laure Pougin, trésorière / Ania Duczmal, directrice du recrutement. Absente sur la photo Marianne Veillette, la nouvelle directrice des activités.



# Marie-Andrée Laterreur

## L'esprit de famille dans l'entreprise...



par France Boucher, *Responsable du journal Le Relation'Elle*

Cet automne j'ai eu l'honneur de découvrir une nouvelle entreprise et par le fait même, une nouvelle membre! Il me fait plaisir de vous présenter Marie-Andrée Laterreur de Remorquage J2 Montpas.

**F.B.** Que fait exactement l'entreprise en plus du remorquage?

**MAL.** L'entreprise offre en plus du remorquage de véhicule automobile, du remorquage de poids lourd ainsi que du transport en tout genre. Transport de vrac, transport spécialisé, hors norme et beaucoup plus.

**F.B.** Quel est ton rôle à l'intérieur de l'entreprise?

**MAL.** Je suis responsable des ressources humaines. Donc je veille à ce que tout le monde, dans tous les secteurs de l'entreprise soit bien avec nous. Je veux vraiment recréer l'esprit de famille, que chacun se sente épaulé dans l'entreprise. Car plus que jamais chaque personne dans l'entreprise a un rôle important.

**F.B.** Qu'est-ce que tu préfères dans ce travail?

**MAL.** C'est vraiment de m'assurer que chaque employé se trouve sur son X. Que chaque personne soit bien dans l'entreprise et qui sait, peut-être deviendront-ils nos meilleurs ambassadeurs.

**F.B.** Est-ce que la pénurie de main d'oeuvre vous frappe également?

**MAL.** Mais oui. On n'y échappe pas. Pour avoir nos véhicules sur la route à tous les jours, cela signifie que nous avons une équipe de mécaniciens,

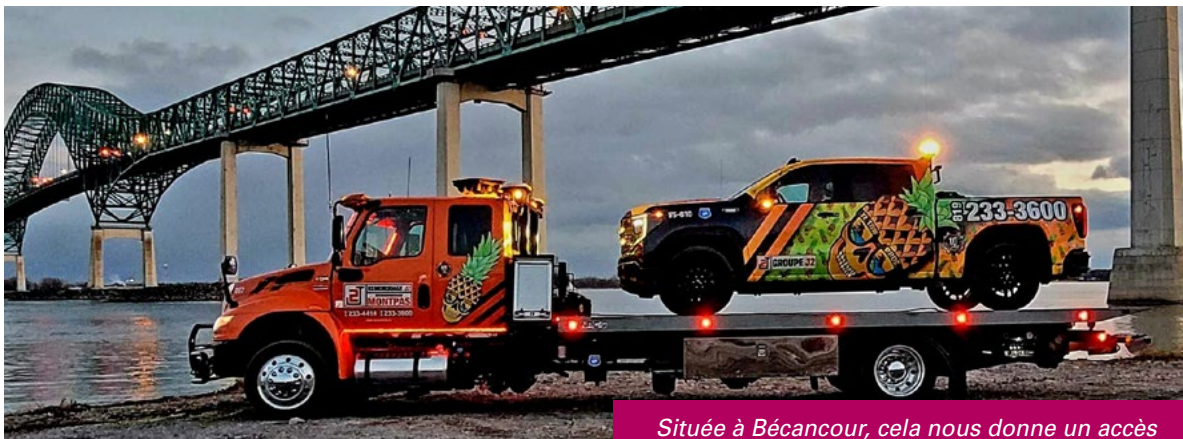


des responsables de l'entretien de la flotte, des chauffeurs et des chauffeuses, des répartiteurs, etc. Ça fait beaucoup de monde dans différents métiers. Dans un monde idéal ça nous prendrait entre 15 et 20 employés de plus.

**F.B.** Mais combien d'employés êtes-vous?

**MAL.** Aujourd'hui nous sommes 58 employés. Et ça continue de grimper... Nous avons vraiment connu une expansion dans les dernières années. C'est encourageant. Mais en même temps il faut que tout ce beau monde soit bien. C'est important pour nous. On s'assure ainsi de la rétention des employés.





*Située à Bécancour, cela nous donne un accès privilégié à un plus grand territoire.*

**FB.** Comment penses-tu parvenir à engager autant de personnel?

**MAL.** Nous nous sommes tournés vers les travailleurs étrangers. Nous sommes en démarche d'accueillir des mécaniciens. Cela va beaucoup nous aider à garder tous nos véhicules sur la route. Nous devons réparer et faire l'entretien de nos propres véhicules, pour retourner rapidement sur la route

*Et nous sommes quand même toujours visibles sur le site d'Emploi Québec et autres sites affichant des emplois.*

**FB.** Qu'est-ce qui démarque votre entreprise des autres entreprises de remorquage?

**MAL.** Nous sommes honnêtement très dévoués à notre clientèle. Nous n'avons pas de petits clients, tout le monde est important.

*Le coeur palpite encore lorsque nous recevons un appel. Je m'amuse à dire que nous offrons un service 25h / 24h. Ça te donne une idée de la disponibilité que nous offrons!*

**FB.** Et toi Marie-Andrée, comment as-tu connu le RFCM?

**MAL.** C'est par ma cousine! Jinnie, la présidente du RFCM. Elle m'avait conseillé ce regroupement pour me sortir un peu du bureau et voir la réalité

*des autres femmes / mères au travail. Car l'emploi et mes trois enfants en bas âge, ça occupent beaucoup mon temps! Ce qui explique que je ne peux pas toujours être présente au RFCM.*

**FB.** As-tu un truc pour relaxer ou pour décrocher suite à tes grosses journées?

**MAL.** Ce que j'aime bien faire en dehors du travail, c'est d'aller au chalet avec les enfants. C'est une zone sans Wi-Fi, alors il est certain que je décroche du boulot.

*Et dans mes journées au travail, j'aime bien mettre de la musique. Ça aide à la concentration et ça me permet en même temps de m'évader un peu...*

**Je tiens à remercier Marie-Andrée pour le temps qu'elle m'a accordé. J'ai vu cette phrase sur le mur de son bureau : *loi le possible est déjà fait. L'impossible est en cours et pour les miracles prévoir 48 h de délai.***

<https://www.https://remorquagej2.ca/>

Le journal reviendra en mai 2023. Si vous avez des idées de thème ou désirez vous impliquer, n'hésitez pas à écrire au RFCM à [journal@lerfcm.com](mailto:journal@lerfcm.com).

**Psssst :** Il y aura une autre membre vedette dans la prochaine édition. Ça pourrait être vous !

## Retour sur le 20<sup>e</sup> du RFCM



par France Boucher, GALIA Communications

En mai dernier avait lieu la soirée pour célébrer le 20<sup>e</sup> anniversaire du RFCM.

Lors de cette soirée festive, le RFCM a remis le trophée « Valérie-Touchette ».

Ce trophée nommé en l'honneur de la fondatrice du RFCM, permet de souligner les efforts exceptionnels ainsi que l'implication d'une bénévole dans le rayonnement du RFCM. Ce trophée est remis aux 5 ans.

Les premières récipiendaires furent :

- Valérie Touchette en 2011
- Johanne Drolet en 2016.

Et cette année, le trophée fut remis à deux membres exceptionnelles : Marie-Andrée Denis et Carmen Poudrier.

J'aimerais dans ces pages, donner la parole à ces deux femmes grandioses qui années après années continuent à promouvoir le RFCM.

C'est une autre façon que le RFCM a de se démarquer.

**Voici un extrait de leur allocution respective après avoir reçu le prix Valérie-Touchette.**



**Marie-Andrée Denis**  
co-récipiendaire 21-22  
du trophée  
«Valérie-Touchette »

*Pour moi, le RFCM, c'est l'histoire d'un coup de foudre.*

*En mars 2002, dès ma première rencontre au Regroupement des femmes de carrière de la Mauricie, je me suis dit : Ça y est, j'ai trouvé!*

*Nulle part ailleurs, dans aucune autre organisation, je ne m'étais sentie à l'aise aussi rapidement.*

*Vous savez ... Ce moment où se produit un déclic à mi-chemin entre l'intelligence, l'intuition et le cœur.*

*Ce jour-là, la conférencière invitée était Claire de la Durantaye, qui nous racontait -- le plus simplement du monde -- comment elle était devenue rectrice de l'Université du Québec de Trois-Rivières.*



*Des femmes admirables comme elle, j'en ai côtoyé beaucoup au RFCM au cours des vingt dernières années.*

*Des femmes parties de rien, qui ont bâti leur entreprise à coup de nuits blanches et de sueurs froides, j'en ai rencontré au RFCM.*

*J'ai rencontré des femmes emballées à l'idée de partager leur passion, des femmes assoiffées d'apprendre, des femmes impatientes de rencontrer d'autres femmes qui vivent des vies folles peut-être, mais jamais ennuyantes!*

*Des femmes de tous les milieux professionnels – fleuristes, conseillères financières, propriétaires de commerce, banquières, couturières, avocates, chiropraticiennes, fleuristes, agricultrices, traductrices – et j'en passe!*

*C'est ça, le Regroupement des femmes de carrière : une pépinière de talents, d'expériences et de connaissances.*

*Pour cette raison j'ai voulu faire ma part en siégeant au conseil d'administration et par la suite au comité de recrutement.*

>>>>

# ● chronique **TÉMOIGNAGE**



>>>>

*Enfin, je pouvais contribuer à faire avancer les causes qui me tiennent à cœur : la défense de la langue française et l'autonomie des femmes.*

*Je déroule le tapis rouge pour toutes celles qui, au cours de ces années, ont sué sang et eau afin de maintenir ce magnifique regroupement en vie.*

*Longue vie au RFCM!*

**- Marie-Andrée Denis**

**Je remercie du fond du cœur le comité de sélection.**



**Carmen Poudrier**

*co-récipiendaire 21-22 du trophée*

*«Valérie-Touchette»*

*J'ai eu récemment l'heureuse surprise d'être nommée l'une des récipiendaires du trophée Valérie-Touchette en l'honneur de la fondatrice du RFCM lors du Gala – 20<sup>e</sup> anniversaire.*



Credit photo : Aurélie Arel, photographe

**De gauche à droite : Johanne Drolet, Carmen Poudrier, Valérie Touchette et Marie-Andrée Denis.**

*Ma première participation à ce réseau, fût un coup de cœur pour moi. **Se retrouver entre femmes et partager notre réalité du monde du travail et des affaires est quelque chose d'unique dans notre région.** Le réseautage au féminin y prend tout son sens. C'est notre force et il n'en tient qu'à nous de le développer.*

*Le réseautage m'a permis de découvrir des femmes passionnées et inspirantes qui m'ont guidé tout au long de ma carrière. Avec le temps, j'ai pu y créer des liens d'affaires, professionnels et personnels significatifs.*

*Voilà pourquoi militer pour le RFCM est facile pour moi. Intégrer un réseau d'affaires peut demander une certaine dose de courage et j'ai une suggestion à vous faire à ce sujet. Joignez-vous à l'un des comités du CA.*

*Vous aurez ainsi l'occasion de créer facilement des liens, de partager vos idées sur l'évolution de notre réseau et d'y vivre une expérience enrichissante.*

*Merci à vous toutes pour votre marque de reconnaissance.*

*Longue vie au RFCM!*

**- Carmen Poudrier**

---

**Se retrouver entre femmes et partager notre réalité du monde du travail... est unique dans notre région.**

---



# Ce que l'on veut vraiment



par Liliane Demers-Lamarche, *Propriétaire de Vrai potentiel, relation d'aide.*

**À chaque année, c'est à cette période que nous faisons le bilan et qu'on se prépare pour l'année suivante.**

Bien souvent, c'est le temps de prendre des résolutions et de se fixer des objectifs. On entend alors toutes sortes de choses! Tel que :

« C'est décidé je ne mange plus de cochonneries! »

ou

« Je veux arrêter de dire oui à tout. ».

Bien que louables, ces résolutions sont toutes deux erronées.

## **POURQUOI?**

Parce qu'elles sont formulées de telle sorte qu'elles ne font que dire ce dont on ne veut plus. Et c'est tout à fait naturel! Nous sommes tous et toutes concentrés sur ce qui va mal. Sur ce qui ne fonctionne pas et sur ce qui va de travers. Mais une fois qu'on a identifié ce dont on ne veut plus, il faut identifier ce que l'on veut!

## **CÔTÉ ENTREPRISE**

Après tout, on n'entend pas un chef d'entreprise dire « Je veux

que mes employés ne partent plus ». Vous entendrez plutôt « Je veux fidéliser mes employés ».

Il est beaucoup plus facile d'atteindre un objectif lorsqu'il exprime l'objet de nos désirs. Bref, pour obtenir ce que vous voulez, vous devez d'abord savoir ce que vous voulez. Et vous vous dites sûrement que rien n'est plus facile. Sauf que... Lorsqu'on fait l'exercice de dire seulement ce que l'on veut obtenir, on s'aperçoit rapidement que l'on manque d'entraînement!

## **CÔTÉ PERSONNEL**

Prenons l'exemple de l'alimentation. Si vous cessez de manger des cochonneries, que mangerez-vous? Est-ce que pour vous cela signifie manger plus sainement? Se pourrait-il que

vous ayez besoin de réfléchir à ce que sainement veut vraiment dire pour vous? Pour quelqu'un cela pourrait être de manger des légumes à chaque repas. Pour un autre ça pourrait être de remplacer les chips en soirée par des crudités. Dire ce que l'on veut n'est pas si simple, et ça mérite toute notre attention. J'espère vous croiser prochainement et que vous pourrez me raconter comment vous avez trouvé votre entraînement à dire ce que vous voulez!



Credit photo : Maman Nougatine

**Dire seulement ce que l'on veut obtenir, on s'aperçoit rapidement que l'on manque d'entraînement.**

- Liliane





# Soyons douces



par Nathalie Borie, *Propriétaire de CNB Communications et Vice-présidente du RFCM.*

**Cela fait bien longtemps que je ne prends plus aucune résolution.**

Envie de changement ou de transformation, je crois plutôt en l'action, une action non limitée à une période dans le temps.

La vie n'est que perpétuel mouvement et imprévisibilité.

---

**SANTÉ  
BONHEUR  
PROSPÉRITÉ**

---

Chaque rétrospective de fin d'année nous ramène inconditionnellement vers ce constat. Entre ce que vous croyiez en janvier et où vous en êtes en décembre, il y a eu maintes expériences et défis qui ont modifié le cours des choses.

Faire des résolutions, c'est faire de nouveaux choix. Ils ont le droit d'évoluer avec nous, avec nos entreprises, et aussi d'être abandonnés s'ils ne nous servent



plus, sans être vécus comme des échecs.

La seule résolution est celle de faire confiance au processus et de savoir adapter le rythme. Personnellement, je trouve que c'est déjà grandiose !

Lorsque vient le temps du bilan et des projections pour l'entreprise, nous avons une bien maline tendance à lui donner de nouveaux défis à relever, de plus grands objectifs à atteindre. Ah ! Quel amour déséquilibré et tellement stimulant !

« Santé, bonheur et prospérité » sont des mots que nous répétons des dizaines de fois, un peu par habitude, et souvent par manque d'inspiration, soyons honnêtes.

Mais bien que ces mots finissent par nous donner une overdose le 20 janvier arrivé, ils sont clairement emprunts de sens. N'est-ce pas là la meilleure résolution que nous puissions prendre pour nous, pour nos entreprises ?

Alors voilà, inutile d'en ajouter d'autres. Trois mots déjà si complexes ! Complexes de par les efforts qu'il faut y investir quotidiennement, de par les sacrifices qu'ils supposent parfois, des inquiétudes qu'ils créent.

S'approprier réellement ces 3 mots, voilà la seule résolution que nous devrions nous permettre et certainement, la transformation la plus gratifiante qu'il nous sera donné de réaliser.

*Des gens d'affaires en santé =*

# Une entreprise sainement dirigée



par Jacqueline Hébert, *Les grains de la Mauricie inc.*

**On parle souvent de santé économique de nos entreprises, mais sachez que pour mener sainement une entreprise; il est important que ses dirigeants soient en santé et en bonne forme.**

Ce qui implique de mettre à son horaire des espaces temps pour des activités physiques.

L'activité physique nous injecte de l'endorphine bénéfique pour notre corps autant que pour notre esprit. Esprit sain dans un corps sain, c'est toujours

---

**L'activité physique peut devenir un moment pour soi.**

---

aussi vrai. L'activité physique contribue aussi à abaisser la pression, le stress et nous aide à mieux se concentrer et prendre de meilleures décisions tant pour l'intérêt de notre entreprise et des gens qui nous entourent.

Un seul conseil, mettez vos

activités physiques à vos horaires, sinon vous passerez outre. Oseriez-vous rater un rendez-vous avec vous-mêmes...!

## QUELQUES TRUCS ET CONSEILS

- **Choisissez une activité simple.** Marche, course, vélo stationnaire si vous en avez un.

*Une marche chaque jour permet d'oxygéner son esprit et très souvent de relativiser ses frustrations. Un beau moment de méditation...*

- **S'inscrire à une activité supervisée** (un cours) si votre motivation est déficiente.

- **Choisir le meilleur moment pour vous dans la journée.** Le matin en commençant la journée, le midi un 15 min, juste au retour du travail, ou immédiatement après souper (avant de s'asseoir).

- **Être constant.** C'est le plus important
  - 15 min/4 fois sem.
  - 30 min/2 fois sem.
  - 15 min/jour.

Commencez et vous verrez c'est votre corps qui vous le demandera.

Il y a maintenant 10 ans que j'ai commencé ma prise en charge et je vous assure que je me porte de mieux en mieux.

Ne soyez en compétition qu'avec vous-même, il n'y a pas de meilleur ou de moins bon exercice à part la constance.

3 petites séances de 30 min par semaine qui n'a pas cela?...

**Et SURTOUT ne vous demandez pas si ça vous tente. 1-2-3 PARTEZ et vous ne le regretterez jamais.**

BONNE SANTÉ à toutes.



Crédit photo : iStock Photos

# ● la page qui **FAIT DU BIEN**

## ON VA LE DIRE, ÇA FAIT DU BIEN



En tout temps vous pouvez partager vos bonnes nouvelles ici dans LE JOURNAL. Nous publierons différents segments :

- **BONNE NOUVELLE** qui vous est arrivée
- **COUP DE CHAPEAU**, si vous désirez souligner le bon coup d'une membre de votre choix
- **HISTOIRE DE RÉSEAUTAGE**, pour partager une expérience.

Une visibilité gratuite!

Écrivez-nous : [journal@lerfcm.com](mailto:journal@lerfcm.com)

## BONNES NOUVELLES ● ● ● ● ● ● ● ●



**Claudia Drolet**, *Tissus Garceau inc.*

Tissus Garceau a le bonheur de bonifier son offre de service, en ajoutant le service de réparations de tous genres directement à son atelier, situé non loin de la boutique. Bienvenue à tous!



**Émilie Berthiaume**, *E Comptabilité inc*

Et bien oui vous avez bien vu... E Comptabilité sera incorporé dès le 1<sup>er</sup> janvier 2023 ! Cela représente des années de travail durant lesquelles mon objectif était toujours d'arriver à l'incorporation. Mission accomplie 1 an plus tôt que prévu!



**Audélie Arel**, *Contraste Photo + Vidéo*

Contraste Photo + Vidéo a maintenant une nouvelle filiale spécialisée dans la photographie scolaire et CPE : CAMÉO PHOTO. Par définition caméo est un passage éclair, une courte apparition d'une vedette au cinéma ou au théâtre. Avec CAMÉO PHOTO, l'enfant sera la vedette un bref instant, devant notre caméra.



**Ania Duczmal**

Arrivée au pays il y a un peu plus d'un an, j'ai enfin mon permis de travail! Beaucoup d'idées en tête! C'est super!

## HISTOIRE DE RÉSEAUTAGE ● ● ● ● ● ● ● ●



**Joanne McCulloch**,  
*Traduction Joanne McCulloch*

Je tiens à souligner l'excellent travail de Joanne dans un dossier de traduction, effectué le mois dernier. Joanne professionnelle comme toujours, voulait approfondir le sens des textes pour s'assurer d'une traduction exemplaire.

De plus elle remet un document final avec lequel il est si facile de travailler. Aucun danger de s'y perdre, c'est vraiment agréable de travailler ainsi.

Merci Joanne!


- **France Boucher**  
*GALIA Communications*

## PROCHAINES ACTIVITÉS

*L'année débute en force dès le 18 janvier 2023 pour la conférence Femmes en politique.*

*Venez rencontrer des femmes panélistes de toutes allégeances politiques nous partager leurs expériences.*



*Inscrivez-vous via notre infolettre directement au [www.lerfcm.com](http://www.lerfcm.com) ou en suivant notre page *

DATE	ACTIVITÉS	LIEU
<b>18 janvier</b> <i>(3<sup>e</sup> mercredi)</i>	<b>Femmes en politique</b> Des panélistes invitées provenant de différentes organisations politiques.	<b>Club de golf Métabéroutin</b> Trois-Rivières
<b>8 février</b> <i>Ouvert à tous!</i>	<b>Formation en gestion des équipes</b> Conférencier : Javier Parades	<b>Cabane à sucre Du•Bois•é</b> Trois-Rivières
<b>10 mars</b> <i>Cette activité se déroule un vendredi</i>	<b>SALON DE LA FEMME</b> Venez découvrir les services et les produits que les membres ont à offrir.	<b>Lieu exact à confirmer</b> Trois-Rivières
<b>12 avril</b>	<b>Chaire de recherche du CDN sur la carrière entrepreneuriale</b> Conférencière : Monica Simionato, Elle/She/Her	<b>Maison de débauche</b> Trois-Rivières
<b>10 mai</b>	<b>TABLES TOURNANTES</b> Pour un maximum de réseautage	<b>Club de golf Métabéroutin</b> Trois-Rivières
<b>14 juin</b>	<b>Festivités de fin d'année</b> AGA Souper-Spectacle avec Claude Dupont	<b>Memphis Cabaret</b> Trois-Rivières

*Pssst... Une page de ce journal pourrait intéresser une collègue ou une amie ?*

*Partagez la sans limite !*

*Une autre façon de #RÉSEAUTER AUTREMENT.*