

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

IPFPC – VOTRE BULLETIN RÉGIONAL DE ATLANTIQUE

L' 2023

Le mot du directeur



L'automne bat son plein, les feuilles changent de couleur et le temps froid s'installe. Bon nombre de nos membres subissent encore les conséquences de l'ouragan Fiona. Ma maison a été épargnée et le courant est revenu au bout de deux jours, mais beaucoup d'entre nous n'ont pas eu cette chance : certaines habitations ont été ravagées et ont perdu l'électricité pendant plus de deux semaines. Je suis de tout cœur avec chacune des victimes.

Il s'agit de ma première infolettre à titre de directeur régional de l'Atlantique et je m'en voudrais de ne pas exprimer ma gratitude

envers Kim Skanes, notre ancienne Directrice régionale de l'Atlantique, et Marcel Journeay, membre sortant de l'exécutif régional, pour tous les efforts qu'ils ont déployés en vue de soutenir la Région de l'Atlantique. Vous m'avez épaulé depuis le début et avez fait de moi une meilleure personne, c'est pourquoi je tiens à vous remercier.

Le retour au bureau semble encore soulever plusieurs préoccupations. Le Conseil du Trésor a décidé que chaque ministère devait déterminer son plan de retour au bureau. Ainsi les ministères pourraient demander à leur personnel de travailler deux jours ou plus par semaine au bureau ou de travailler entièrement à distance. Comme tout autre plan de travail de l'employeur, le plan de retour au travail doit être **sécuritaire** afin de protéger la santé et la sécurité du personnel alors que la COVID-19 circule toujours; **flexible** afin de satisfaire au désir des membres qui ne veulent pas retourner au bureau sachant qu'il a été clairement démontré que le travail à distance ne nuit aucunement à la productivité; **équitable** afin de respecter sans parti pris les préférences des membres au moyen de modalités de travail hybride et virtuel axées sur l'accessibilité et les

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

mesures d'adaptation et; **clair** afin de garantir que toute politique officielle de retour soit transmise par écrit et énonce clairement les attentes.

Dans un autre ordre d'idée, Phénix continue de causer des problèmes de paye même six ans après son lancement. Notre préoccupation du moment concerne les lettres de recouvrement envoyées aux membres avec peu ou pas de détails sur le trop-payé soupçonné. Encore pire, certains ministères et employeurs distincts tentent de recouvrer des trop-payés datant de plus de six ans, ce qui contrevient à la *Loi sur la responsabilité civile de l'État et le contentieux administratif*. Par conséquent, l'Institut professionnel de la fonction publique du Canada (IPFPC) a déposé un grief de principe à ce sujet.

En ce qui concerne les membres du groupe du Nouveau-Brunswick, la contestation judiciaire portant sur le changement au régime de pension, soit le passage d'un régime de pension à prestations déterminées à un régime à risques partagés, se poursuit. Les conséquences de ce changement sont préjudiciables aux intérêts des membres puisque le calcul de la pension repose sur la moyenne en carrière plutôt que sur les cinq meilleures années, comme le propose le régime du secteur fédéral. Les changements au plan n'ont pas su tenir compte de l'augmentation du coût de la vie pour 2023. Les membres participant au régime ont obtenu seulement 94 % du montant total, ce qui pousse les membres retraités à déboursier davantage de leur poche. Nous devons soutenir nos collègues provinciaux dans leur démarche étant donné que d'autres suggèrent d'en faire autant avec le régime de pensions fédéral.

Comme toujours, je suis là pour vous. Je me sens privilégié et fier de vous représenter. Prenez bien soin de vous.

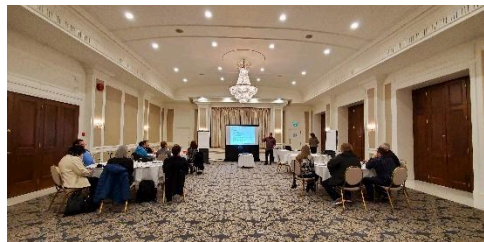
En toute solidarité,
Manny Costain

Directeur régional de l'Atlantique

Séances de formation de base des délégués syndicaux

La Région de l'Atlantique a organisé trois séances de formation de base des délégués syndicaux en 2022. La première s'est déroulée du 28 au 30 avril à Halifax, en Nouvelle-Écosse, et était animée par Max Way et Elissa McCarron. La seconde a eu lieu du 22 au 24 septembre à St. John's, à Terre-Neuve, et était animée par Elissa McCarron et Simon Davenport. La troisième séance s'est tenue du 24 au 26 novembre à Moncton, au Nouveau-Brunswick, et était animée par Max Way et Cheryl Owens Carr. Lors de la séance d'avril, nous avons eu l'occasion de présenter la nouvelle formation de base pour les délégués syndicaux. Les deux cours ont attiré bien des participants, qui ont réagi de façon très positive. Bien que le recrutement de délégués syndicaux ait été difficile pendant la pandémie, c'est avec fierté que nous constatons une hausse de nouvelles recrues dans la Région de l'Atlantique. Nous souhaitons la bienvenue à toutes et à tous!

École de formation régionale de l'Atlantique



L'École de formation régionale de l'Atlantique a eu lieu du 24 au 26 mars 2022, au Lord Nelson, à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Il s'agissait de la première formation en personne depuis le début de la pandémie en 2020. Beaucoup de

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

nouveaux délégués syndicaux et de délégués syndicaux expérimentés y ont participé. Les cours de cette année ont porté sur le traitement avancé des griefs, les consultations, les principes de base du leadership ainsi que sur la prévention et le traitement du harcèlement au travail, et ils ont été animés par les agents des relations du travail (ART) Cheryl Owens-Carr, Max Way, Elissa McCarron et Simon Davenport. Le Comité de formation régionale de l'Atlantique (CFRA) et l'exécutif régional de l'Atlantique ont reçu des réactions positives sur les quatre séances de formation. L'activité d'accueil s'est tenue au centre de lancer de hache Halimac, où Michael Pauley s'est présenté comme champion. Tout le monde a beaucoup aimé pouvoir de nouveau participer aux formations et réseauter en personne.

Conseil régional de l'Atlantique



Le 78^e Conseil régional de l'Atlantique, qui s'est déroulé à Halifax, en Nouvelle-Écosse, a commencé le vendredi 27 mai en après-midi et a pris fin le samedi 28 mai. Le vendredi après-midi, les délégués ont participé à une séance de formation sur le thème *Rédaction d'une motion*, dans le cadre de laquelle ils ont pu, en groupe, rédiger des motions portant sur divers sujets et s'exercer lors d'une assemblée générale annuelle (AGA) fictive. Ont également eu lieu les mises en candidature pour les postes de l'exécutif, les allocutions des candidats et la remise du Prix du membre d'exécutif de l'année.

Le samedi matin, les délégués ont lancé la réunion à 8 h 30, avec Emmanuel Costain comme président et Scott McConaghy comme conseiller d'assemblée. La matinée a pris fin avec l'élection de l'exécutif régional sous la direction de Cathy Hebert. Carolyn Hynes, Gerald Hill, Jennifer Cantwell et Yvonne O'Keefe ont été réélus et la nouvelle membre Kimberley Keats a rallié l'exécutif. Nous remercions les anciens membres de l'exécutif et toutes les personnes qui ont posé leur candidature.

Les motions soumises ont été débattues le samedi après-midi. La présidente du chapitre, Carolyn Hynes et le trésorier, Travis Kendall, ont fait une présentation très divertissante et instructive sur le chapitre de St. John's, à Terre-Neuve. Gerald Hill a terminé la réunion en déposant les données financières et le budget du CFRA.



Conseil des délégués syndicaux de l'Atlantique

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE



Cette année, le Conseil des délégués syndicaux de l'Atlantique a eu lieu les 21 et 22 octobre au Lord Nelson, à Halifax. Le vendredi après-midi a commencé par une présentation « Jurisprudence et tendances » animée par l'ART Max Way, puis s'est poursuivi avec des réunions en petits groupes. Le samedi matin, les délégués ont reçu deux présentations informatives des agents des relations du travail (ART) Cheryl Owens-Carr et Simon Davenport portant sur le retour au travail et la santé mentale. Le directeur régional de l'Atlantique, Emmanuel Costain, a donné des nouvelles du bureau de la présidence. La séance du samedi après-midi a commencé avec une séance d'information présentée par Chris Roach et Craig Bradley sur le Comité consultatif et les orientations stratégiques de l'IPFPC. Kelly MacKinnon a présenté les bourses d'études décernées dans la Région de l'Atlantique. Pour finir, le conférencier motivateur Paul Huschilt a fait une excellente présentation sur la réinvention de la normalité.

Prix de la Région de l'Atlantique

Le Bureau régional de l'Atlantique de l'IPFPC a remis son prix au membre de l'exécutif de l'année 2022 à Everett Scott. Everett a été président du chapitre du ministère de la Défense nationale (MDN) à Halifax pendant plus de 15 ans! Dans le cadre de ses fonctions de président, il a organisé plusieurs événements, recruté des délégués syndicaux et aidé des

membres dans le processus de règlement des griefs. De nombreux membres du chapitre du MDN à Halifax ont rallié l'IPFPC à la suite des recommandations d'Everett. Il méritait de toute évidence qu'on lui remette ce prix pour sa dernière année de travail. Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite!



Le prix du délégué syndical de l'année 2022 a été remis à Tony Chubbs. Tony est délégué syndical dans la fonction publique depuis 2008. Sa plus grande réalisation en matière de mobilisation a été de diriger la création du chapitre de Lake Melville de l'Institut à Happy Valley-Goose Bay le 24 juin 2008 et d'en devenir le premier président. Tony s'est assuré de la prospérité du chapitre de Lake Melville, le plus petit chapitre de la Région de l'Atlantique composé de seulement 16 membres (dont deux à la retraite). Il y a joué un rôle déterminant au

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

cours des 14 dernières années. Toutes nos félicitations à Tony!

Dons de bienfaisance

Lors de chaque événement régional, l'exécutif régional procède à un tirage dont les profits sont remis à un organisme caritatif. À l'École de formation régionale de l'Atlantique, les participantes et les participants ont pu acheter des billets et un total de 447 \$ a été versé au North End Community Health Centre à Halifax. Grâce au tirage organisé dans le cadre du Conseil régional de l'Atlantique, 621,75 \$ ont pu être remis à la maison Alice.

Lors du Conseil des délégués syndicaux en octobre 2022, chaque membre a reçu une épinglette de peau d'orignal lors de son inscription. Carolyn Hynes, la présidente du Comité de formation régional de l'Atlantique, a expliqué l'importance de l'épinglette dans son mot d'ouverture. Voici ce que l'on peut lire sur le site Web de la campagne Moose Hide : *Dirigé par des Autochtones, nous sommes un mouvement populaire d'hommes, de garçons et de tous les Canadiens s'engageant à mettre fin à la violence envers les femmes et les enfants.* Cette année, les billets ont été vendus pour le tirage d'une montre Garmin, ce qui a permis d'amasser un total de 1 055 \$, que nous avons remis à Moose Hide en guise de remerciement pour nous avoir fourni les épinglettes gratuitement.

Comité des jeunes professionnels de l'Atlantique

Le Comité des jeunes professionnels de l'Atlantique (CJPA), qui a été créé au printemps 2017, vise à mobiliser les jeunes professionnels et à les faire participer aux événements de l'IPFPC. D'autres renseignements de la part de CJPA vous seront envoyés par courriel. Restez à l'affût!

À la suite d'un appel de manifestation d'intérêt lancé en juin, le CJPA se compose maintenant des membres suivants :

Christine LeDrew – Présidente	T.-N.-L.	
Mandat de deux ans		
Joel White	T.-N.-L.	
Mandat d'un an		
Brooke Casey	N.-B.	
Mandat de deux ans		
Kailey von Richter	N.-B.	
Mandat d'un an		
Erika Isenor – Secrétaire	N.-É.	Mandat
de deux ans		
Jessica Wood	N.-É.	
Mandat d'un an		
Kathy McLellan	Î.-P.-É.	
Mandat de deux ans		
Craig MacEwen	Î.-P.-É.	
Mandat d'un an		

Nous remercions chaleureusement les membres sortants Marcus Peck, James Vey, Evan Pemberton et Simmone Savoury pour leur participation au cours des dernières années.

103^e AGA DE L'IPFPC

La 103^e AGA de l'IPFPC a eu lieu les 18 et 19 novembre à l'hôtel Le Centre Sheraton de Montréal, au Québec. Pas moins de 694 délégués de partout au pays y ont participé. Les délégués de l'Atlantique se sont réunis le jeudi soir pour discuter des motions. Deux conférencières invitées ont animé la séance du vendredi matin. Les délégués ont ainsi eu droit à une présentation vidéo de Bea Bruske, la présidente du Congrès du travail du Canada, et à un merveilleux discours de Patty Coates, la présidente de la Fédération du travail de l'Ontario. Notre présidente Jennifer Carr a également pris la parole et animé la période de questions. Les délégués ont pu entrer dans le vif du sujet de l'AGA le vendredi après-midi, présenter les motions et

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

en débattre. Toutes les motions soumises, y compris celles de dernière minute, ont été présentées et débattues au cours de ces deux journées. La motion de la Région de l'Atlantique a été présentée, débattue puis adoptée. La présidente Jennifer Carr a remis à des membres de partout au pays des prix de membre à vie, des prix de service de l'Institut et des prix de délégué syndical de l'année. Stacy McLaren a décerné une Coupe Héritage à l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) pour récompenser le groupe, et une autre à la Région de la Colombie-Britannique et du Yukon. De plus amples renseignements sur l'AGA sont présentés sur la page Web de l'Institut.

Fonds de bourses d'études de la Fondation Héritage et Coupe Héritage

Grâce aux efforts des membres de l'Institut et de nos entreprises partenaires, le Programme de bourses d'études de la Fondation Héritage de l'Institut professionnel a remis, en 2022, 35 bourses d'études d'une valeur totale de 55 000 \$. La moitié de ces bourses est remise aux enfants ou petits-enfants des membres de l'Institut, et l'autre moitié est destinée aux étudiants des Clubs Garçons et Filles du Canada, qui n'auraient pas autrement les moyens de réaliser leur plein potentiel. Depuis 1999, le Fonds Héritage a décerné 1,105 million de dollars en bourses d'études à 577 élèves méritants.

Trois membres impartiaux de l'Institut ont siégé au comité de sélection de cette année et ont passé de nombreuses heures à lire et à évaluer les demandes.

- Ole Jacobsen, un membre retraité du groupe SP de la Région des Prairies;
- Joseph Cogné, un membre retraité du groupe CP du Québec;
- Kelly MacKinnon, une membre du groupe VFS de la Région de l'Atlantique.

Cette année, trois étudiantes de la Région de l'Atlantique ont reçu des prix.

- Brook Motty, qui étudie en sciences de la santé à l'Université Queen's à Kingston, en Ontario. Elle est la fille de David Motty, un membre du groupe TI d'Emploi et Développement social à Corner Brook, à Terre-Neuve.
- Stella Murphy, qui étudie également en sciences de la santé à l'Université Queen's à Kingston, en Ontario. Elle est la fille de Charles Murphy, un membre du groupe TI du MDN à Halifax, en Nouvelle-Écosse.
- Anjali Singh, qui étudie en biologie à l'Université du Nouveau-Brunswick. Elle est la fille du Dr Rabindra Singh, un membre du groupe SP qui travaille à la station biologique de St. Andrews.

Les récipiendaires des bourses d'études de la Région de l'Atlantique sont le parfait exemple d'élèves ayant obtenu des résultats scolaires exceptionnels tout en faisant preuve de compétences en leadership impressionnantes et d'une implication communautaire incroyable. Les membres de l'Institut peuvent être très fiers de leurs enfants, qui représentent l'avenir du professionnalisme au Canada.

Pour en savoir plus sur la Fondation Héritage ou le programme de bourses d'études, visitez le site

<https://pipsc.ca/fr/a-propos/fondation-heritage> ou envoyez un message à scholarship@pipsc.ca.

Cette compétition amicale entre régions de l'IPFPC a été lancée à l'AGA de 2014 pour récompenser la région qui recueille le plus d'argent par personne pour les bourses d'études de cette année-là. La région gagnante reçoit la « Coupe Héritage », en plus d'une bourse supplémentaire à accorder à une étudiante ou un étudiant de la région.

La Région de l'Atlantique a remporté la Coupe Héritage en 2017, qui était auparavant entre les

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

maines des membres de la Région de la Colombie-Britannique et du Yukon. En 2018, la Région de la Colombie-Britannique et du Yukon l'a remportée de nouveau et l'a gardée depuis. Nous espérons remettre la main dessus un jour!

Profil d'un chapitre

Le chapitre de Fredericton a une longue et fière histoire, mais quelque peu chaotique. Il a été fondé par Jedediah Pauley et Shamus McConaghyen en septembre 1867 dans le cadre du mouvement appelé People Impersonating Persons of New Brunswick (PIPNB). Jedediah Pauley avait immigré de la Caroline du Sud après avoir prétendu inventer les navets en entrechoquant une patate douce et une courge musquée. De son côté, Shamus McConaghyen avait été encouragé à quitter l'Irlande à la suite d'une horrible expérience impliquant un mouton, une vache et un boisseau de pommes de terre.

En 1920, le chapitre a été rejeté du PIPNB et s'est joint peu après au nouvel IPFPC. L'IPFPC a reconnu les 50 premières années d'existence du chapitre lors desquelles ce dernier s'était engagé à verser des centaines de dollars pour soutenir des causes valables.

Malheureusement, ses trésoriers étaient si incompetents que le chapitre n'a jamais respecté ses promesses. Une situation toute aussi inconvenante s'est produite en 2017, lorsque l'arrière-arrière-petit-fils de Jedediah, Mike Pauley, a présenté un gros chèque en bois aux Mayworks de Fredericton. La situation a finalement été corrigée un an plus tard.

Aujourd'hui, le chapitre ne se limite pas à la ville de Fredericton. Il est délimité par Grand Falls, au nord, et Burton-Gagetown, au sud. La plupart de ses membres résident à Fredericton et à Oromocto.

Il compte 665 membres, dont 19 membres retraités et 44 cotisants Rand, et constitue ainsi

le quatrième plus important chapitre de la Région de l'Atlantique. La répartition de ses membres est assez intéressante, puisqu'il compte 404 membres fédéraux et 261 membres provinciaux.

Répartition du groupe :

151 NB-EN	20 NB-CP
112 IT	15 CNRC
74 CP	15 ACIA
72 SH	12 NR
63 SP	11 NB-VS
48 NB-CC	9 NB-LA
33 RE	1 VFS
26 NB-AG	

Les présidents des sous-groupes TI, SH et SP et NB-EN sont actuellement membres de l'exécutif du chapitre. Comme ce fut le cas ailleurs, les activités du chapitre de Fredericton ont été freinées par la pandémie de COVID-19. Avant 2020, celui-ci participait aux événements de la fête du Travail et au Festival Mayworks. Il organisait des soirées billard, des activités de lancer de hache et de plantations d'arbres, et un souper saisonnier attirant près d'une centaine de membres. Le 7 novembre dernier, il a tenu son AGA avec le groupe du Génie au Nouveau-Brunswick et cinquante membres étaient présents.

L'exécutif du chapitre : Scott McConaghy – président, Mike Pauley – vice-président, Mike Taylor – trésorier, Bruce Boyd – secrétaire

Membres actifs : Del Jenkins, Shane Heartz, Laura Lee Mullin, John White, Mitchael Dionne, Sheila MacLean et Marcus Peck

Présentation de votre directeur régional

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE



À mon sujet

Bonjour, je m'appelle Emmanuel Costain, mais tout le monde me connaît sous le nom de Manny. Je suis né à Sudbury, en Ontario, et j'y ai vécu jusqu'à l'âge de trois ans. Mon nom de famille à la naissance était en fait Amyotte et c'est mon beau-père qui l'a changé légalement, lorsque j'avais quatre ans, après notre déménagement à Miminegash, sur l'Île-du-Prince-Édouard, où j'ai grandi. Voilà ce qui explique mon soi-disant accent (haha). Je vis à Summerside, à l'Île-du-Prince-Édouard, depuis 1999 avec ma femme, Christine, et mes deux garçons de 19 et 16 ans, Zachary et Ryan.

Fait intéressant, je suis de la même famille que les sœurs Dionne, les premières quintuplées ayant survécu à la petite enfance. J'étais aussi un passionné de course à pied avant de subir des blessures qui m'empêchent à présent de courir. D'ailleurs, j'ai réussi à me qualifier et courir au marathon de Boston de 2012.

Ce que je fais pour le plaisir

Du sport, du sport et encore du sport. Mes sports de prédilection sont le baseball, le football et la course de Formule 1. J'aime aussi participer à des jeux-questionnaires.

Pourquoi je suis délégué syndical

Je suis devenu délégué syndical en hommage à mon oncle qui a lui-même été délégué syndical

pendant 35 ans au syndicat des métallurgistes à Sudbury. Je voulais suivre ses traces et essayer de devenir un aussi bon leader que lui. Je voulais aussi aider les autres et servir de porte-parole aux gens qui n'osent pas soulever les problèmes.



À mon sujet

Bonjour, je m'appelle Kimberley Keats. Je vis à St. John's, à Terre-Neuve, et j'y travaille comme biologiste principale à Pêches et Océans Canada (MPO). J'ai grandi à Lethbridge, à Terre-Neuve, puis à Sackville, au Nouveau-Brunswick, où j'ai obtenu un baccalauréat ès sciences à l'Université Mount Allison. Je suis ensuite retournée à Terre-Neuve où j'ai obtenu une maîtrise ès sciences à l'Université Memorial. Je vis depuis à St. John's. J'ai commencé à travailler au MPO en 2016 et je suis devenue déléguée syndicale de l'IPFPC en 2017. Je suis également présidente du sous-groupe SP de St. John's, membre de l'exécutif du chapitre de St. John's et de l'équipe de consultation nationale du MPO et amie du Comité consultatif scientifique. J'ai aussi activement participé à l'initiative Les femmes en science de l'IPFPC. Sur mon lieu de travail, je représente l'IPFPC au sein d'un certain nombre de comités, y compris les comités locaux et régionaux sur la santé et la sécurité au travail et les comités de consultation patronale-syndicale.

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

Ce que je fais pour le plaisir

J'adore cuisiner, essayer de nouvelles recettes et faire des expériences culinaires. Pendant la pandémie, j'achetais principalement en ligne des gadgets de cuisine et des mélanges d'épices de luxe! J'adore soutenir les gens de ma communauté et découvrir les boutiques, les restaurants, les brasseries qui viennent d'ouvrir et de participer à des événements musicaux. J'adore le plein air et surtout les activités nautiques. J'aime aussi lire et j'ai une faiblesse pour les librairies de livres usagés.

Pourquoi je suis déléguée syndicale

Le syndicalisme a toujours fait partie de ma vie. Mes parents, qui étaient tous deux fonctionnaires, m'ont inculqué de fortes valeurs d'intégrité, de respect, d'équité et de justice. Pendant mes études supérieures, j'ai rempli deux mandats à titre de présidente du syndicat des étudiants des cycles supérieurs de l'Université Memorial. L'aspect de ce poste qui me tenait le plus à cœur était la défense des intérêts. Avant d'être engagée au MPO, j'ai travaillé brièvement dans le secteur privé et j'ai vécu quelques expériences qui m'ont encore plus convaincu de l'importance des syndicats. Sur mon lieu de travail au MPO, j'ai remarqué qu'il y avait peu de déléguées syndicales et j'ai décidé de contribuer à changer la donne. Je suis fière de dire que nous sommes maintenant quatre femmes parmi les délégués syndicaux de l'IPFPC! Je m'engage également à accroître et à faire progresser la participation des femmes dans les domaines des sciences, de la technologie, de l'ingénierie et des mathématiques (STIM). C'est un privilège de travailler avec nos membres et pour nos membres, et je suis heureuse de faire partie de l'exécutif régional de l'Atlantique.

Calendrier des activités

(Sujet aux changements)

Le 27 janvier 2023 : Réunion du Comité régional de formation de l'Atlantique

Le 28 janvier 2023 : Réunion de l'exécutif régional de l'Atlantique

Du 9 au 11 février 2023 : Formation supplémentaire à l'intention des délégués, à Moncton

Les 17 et 18 février 2023 : Réunion du CIPA

Le 24 janvier 2023 : Réunion du Comité régional de formation de l'Atlantique

Le 25 janvier 2023 : Réunion de l'exécutif régional de l'Atlantique

Du 20 au 22 avril 2023 : École régionale de formation, à Whitepoint

Le 25 mai 2023 : Exécutif régional de l'Atlantique

Le 26 mai 2023 : Réunion du CIPA

Le 26 mai 2023 : Réunion des présidents des chapitres et des groupes provinciaux

Les 26 et 27 mai 2023 : 79^e Conseil régional de l'Atlantique, St. John's, à Terre-Neuve

Paul Huschilt – Le conférence motivateur

La résilience est la capacité de rebondir après le stress et l'adversité, pour devenir une nouvelle version améliorée de soi-même. Étant donné que nous en sommes presque à la troisième année d'une pandémie mondiale, nous comprenons tous la nécessité de faire preuve de résilience.

Il existe tellement d'approches en matière de résilience et de mieux-être. Il existe des livres d'autoassistance, des vidéos YouTube, des programmes en cinq étapes et même des graffitis inspirants, qui prétendent tous avoir la bonne solution pour être résilient. La mienne est la suivante : il n'y a pas une seule bonne méthode.

Il en existe *beaucoup*. Tout dépend de la situation, du moment, et de vous. Tout le monde est différent. Chaque situation est

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

unique. Et les choses autour de nous sont toujours en train de changer.

Pour être le plus juste possible, j'ai recours à mon carnet de notes ou à l'application bloc-notes de mon téléphone.

Je dresse des listes des choses que je dois faire pour gérer mon propre stress. Le simple fait de l'écrire m'oblige à y penser, même si je ne reviens jamais sur ma liste.

Donc, avant de passer à la prochaine chose à faire aujourd'hui, prenez deux minutes pour écrire une ou deux choses qui favoriseraient votre propre résilience. Ça peut être aussi simple que de se coucher plus tôt. Ou de ne pas manger la deuxième rangée de biscuits — du moins, pas tout de suite. Vous pourriez être surpris de voir à quel point des choses simples peuvent faire toute la différence.

Paul Huschilt, HoF

Paul est un conférencier et un expert en santé et bien-être qui croit qu'il est important de prendre soin de soi-même pour pouvoir s'occuper d'autrui. Il croit également que l'apprentissage nécessite de l'humour, ce qui lui a valu une place au Canadian Speaking Hall of Fame. Ses clients sont issus de tous les paliers de gouvernement, des associations et des œuvres de bienfaisance. Il s'exprime en anglais et en français.

Rendez-vous sur le site

www.paulhuschilt.com pour en savoir plus.

Exécutif régional de l'Atlantique

Directeur régional:

Emmanuel (Manny) Costain

902-303-0850

ecostain@pipsc.ca

Vice- Président:

Michael Pauley

506-457-4281

hkystick@gmail.com

Présidenté Comité de formation:

Carolyn Hynes

709-999-1682

carolyn_hynes@pipsc.ca

Trésorier:

Gerald Hill

902-888-1477

Giphill1@gmail.com

Secrétaire:

Christine LeDrew

709-699-8831

christineledrew@pipsc.ca

Membres actifs:

Jennifer Cantwell

902-441-3055

jenncantwell@hotmail.com

Scott McConaghy

506-452-3225

scott.mcconaghy@outlook.com

Kelly MacKinnon

506-872-0152

kmackinnon@pipsc.ca

Kimberley Keats

NOUVELLES DE L'ATLANTIQUE

709-772-2583

kkeats@pipsc.ca

Catherine Herbert

902-478-3560

cherbert@pipsc.ca