

Enfants, inspirez-vous de vos parents !

Le Journal de Quebec · 06 mai 2025 · 6 · Richard Martineau richard.martineau@quebecormedia.com

Les adultes n'ont pas de leçons à donner aux enfants...



Ainsi, le gouvernement a déposé un projet de loi pour ramener le respect, le civisme et la politesse à l'école. Mais quelle excellente idée !

Il est en effet temps que les enfants soient aussi respectueux des règles que leurs parents !

À BAS LA MASCULINITÉ TOXIQUE !

Regardez les syndicats, par exemple.

Quand ils sont contre un projet de loi, les syndicats font-ils du grabuge ? Vandalisent-ils des bureaux ? Manifestent-ils devant le domicile privé du ministre du Travail ?

Collent-ils des autocollants partout ?

Renversent-ils des chaises et des tables ?

Mais non !

Ils discutent !

Ils débattent !

Ils échangent !

C'est comme ça qu'il faut se comporter, les enfants !

Les adultes n'ont pas de leçons à donner aux enfants...

On n'est pas des sauvages ! Terminée, l'époque où les centrales syndicales roulaient les mécaniques et avaient recours à la violence pour faire avancer leur cause !

Nous sommes en 2025 !

Regardez la FTQ !

C'est une femme qui dirige le syndicat des travailleurs de la construction !

Pensez-vous que Magali Picard va menacer le gouvernement de « sortir les gros bras » et encourager ses troupes à « traquer les ministres » ? Mais non, voyons !

Les discours toxiques, elle laisse ça aux hommes !

On est ailleurs !

Dans la discussion !

Le débat !

L'échange !

Les femmes, on le sait, gèrent différemment que les hommes !

Elles ne sont pas dans la menace et le harcèlement !

Regardez Ruba Ghazal ! Pensez-vous que la porte-parole de Québec solidaire refuserait d'appuyer une motion qui condamne l'intimidation ?

Mais jamais, voyons ! C'est une femme ! Et elle est de gauche ! Duh !

VIVE GANDHI !

Même chose pour les intellectuels ! Pensez-vous que les hommes et les femmes qui vivent de leur plume et qui gravitent dans le merveilleux monde des idées trouvent que c'est cool de se pointer devant des gens qui ne pensent pas comme eux, de leur brandir un cellulaire dans la face et de leur crier après ?

Mais non !

Oui, bon, le chef du Parti Vert du Québec adore cette méthode, et une chroniqueuse du Devoir trouve que c'est de l'excellent « journalisme de rue », mais en général, la gauche est contre ce genre de méthodes, non ?

Regardez les manifestations contre la brutalité policière !

Y a-t-il des débordements ?

Jamais !

Les gens manifestent toujours de façon pacifique !

Pourquoi vous ne vous inspirez pas de ces adeptes de Martin Luther King et de Gandhi ?

Le monde irait tellement mieux !

UNE DISCUSSION EN FAMILLE

Et concernant le cellulaire... Pourquoi vous ne faites pas comme vos parents ?

Votre père et votre mère passent-ils leur temps à regarder Netflix ou à surfer sur Facebook, Tiktok et Instagram ?

Jamais !

Ils lisent !

Ils réfléchissent !

Ils discutent !

Avez-vous déjà vu des parents se crisser de leurs enfants quand ils mangent au resto ?

Moi non plus !

Ils passent leur temps à leur parler ! À leur demander comment s'est passée leur journée à l'école !

Et à souligner l'excellent travail de leurs profs !

Non, décidément, les jeunes, vous avez beaucoup de choses à apprendre de vos aînés !

J'espère que cette initiative du gouvernement vous encouragera à sortir de votre bulle et à vous inspirer de vos parents !

À bas l'intimidation !

À bas la violence !

Et à bas toutes ces heures passées devant des écrans !

«Il reste beaucoup à faire»: Marchand met la table pour les élections

Par Émilie Pelletier, Le Soleil

5 mai 2025 à 13h16|

Mis à jour le 5 mai 2025 à 18h20

2



Bruno Marchand a présenté trois candidats aux prochaines élections: (de gauche à droite) Emma Amehoum, Raymond Poirier et Éric Courtemanche-Baril (Le Soleil / Émilie Pelletier)

Bruno Marchand commence à dévoiler ses cartes en vue des prochaines élections. À six mois du scrutin, la moitié des candidats de son équipe sont connus.

Avec l'officialisation de trois, lundi, Québec forte et fière compte 11 candidatures confirmées dans différents districts de la ville de Québec.

Huit élus du parti du maire ont déjà confirmé qu'ils brigueraient un nouveau mandat, en novembre prochain.

Quatre autres (Pierre-Luc Lachance, Maude Mercier Larouche, Jean-François Gosselin et Steeve Verret) ont quant à eux annoncé qu'ils se retireraient de la vie politique au terme du présent mandat.

Bruno Marchand affirme que son équipe est déjà «presque complète» et que des annonces de candidatures s'enchaîneront dans les prochaines semaines.

«Pas une secte»

Québec forte et fière attendait juste que les élections fédérales soient derrière pour ouvrir la machine électorale. La formation est d'ailleurs la première à officialiser des candidats en lice pour entrer à l'hôtel de ville de Québec.

Assez tôt, convient Bruno Marchand, lui-même candidat à la mairie pour une seconde élection. Mais juste assez pour laisser aux candidats le temps de se faire connaître et de faire campagne, insiste-t-il.



Bruno Marchand était entouré de certains élus et candidats aux prochaines élections, lundi, à Beauport. (Émilie Pelletier/Le Soleil)

Parce qu'il ne s'entourera pas forcément de personnalités connues, a-t-il prévenu.

Si son équipe sera assurément paritaire — «un principe non-négociable» — elle sera aussi formée de 21 personnes de tous les horizons, issus du milieu des affaires, du communautaire, de la santé ou encore de la science.

«Des gens qui, j'espère, ne sont pas d'accord sur tout», a partagé M. Marchand, disant éviter que son parti ne soit «une chapelle, une secte ou un dogmatisme».

Malgré les «petits moments sombres» de la politique municipale, il dit constater, à travers la campagne de recrutement, «qu'il y a encore beaucoup de monde qui veut être élu».

De 1% à maire sortant

Il y a quatre ans, comme candidat à la mairie, Bruno Marchand récoltait un maigre 1 % dans les intentions de vote.

Quatre ans plus tard, le maire sortant défend son bilan et assure n'avoir pas encore «fait le tour du jardin».

«Il en reste beaucoup à faire.»

— Bruno Marchand, maire de Québec

«C'est comme une équipe qui a gagné la coupe Stanley. L'année d'après, la coupe que tu as gagnée est juste pour l'histoire. La coupe Stanley est encore à reprendre. Nous avons fait énormément pour la ville, nous en sommes fiers, mais ce n'est pas vrai qu'on va s'asseoir là-dessus», a-t-il illustré.

«Il n'y a pas un district où on se dit : on abandonne. Il n'y a pas de candidat poteau. On vise les 21 districts.»

Qui sont ceux qui s'ajoutent sur les rangs?

Éric Courtemanche-Baril — District de Robert-Giffard

Homme d'affaires du centre-ville, il sera candidat dans le district de Robert-Giffard, là où il habite.

Il s'agit d'une deuxième candidature municipale à Beauport pour celui qui n'est pas parvenu à se faire élire aux dernières élections, en 2021.

«La politique de proximité a toujours suscité un grand intérêt pour moi», a affirmé celui qui se dit animé par les dossiers du vivre-ensemble, de la mobilité, de la protection et valorisation du patrimoine et du développement commercial.

Commerçant de Saint-Roch—Saint-Sauveur lui-même, Éric Courtemanche-Baril se dit interpellé par la situation post-pandémique qui prévaut au centre-ville, alors qu'un déclin commercial s'observe et que l'itinérance est en croissance.

«Je sens qu'il y a une prise en charge de nos quartiers centraux, avec les récentes annonces de la Ville. Mes commerces vont bien, sont même en augmentation et je continuerai de les faire vivre en étant candidat», a-t-il partagé.

Raymond Poirier — District de Limoilou

Raymond Poirier se présente comme un «citoyen engagé» qui veut aller plus loin, après 15 ans de contribution en basse-ville de Québec.

«Je suis fier de mon bilan comme citoyen bénévole, a-t-il témoigné, énumérant des «gains concrets» à son actif. J'ai déjà fait beaucoup pour mon quartier, mais j'ai envie d'en faire plus».



Candidat pour Québec forte et fière dans Limoilou, Raymond Poirier a été président du conseil de quartier du Vieux-Limoilou pendant une décennie. (Erick Labbé/Archives Le Soleil)

Comme président du conseil de quartier du Vieux-Limoilou pendant une décennie, M. Poirier a déjà pris position par le passé contre le projet de troisième lien et des projets de développement au Port de Québec.

Des positions qu'il estime «pas en contradiction» avec les valeurs du parti politique dont il porte désormais les couleurs.

Bruno Marchand répète pourtant depuis quatre ans attendre la «démonstration» par le gouvernement du Québec du bien-fondé d'une nouvelle autoroute entre Québec et Lévis. Dans le dossier du Port, il n'a pas fait de cachette de son avis favorable à un nouveau projet de conteneurs porté par l'entreprise QSL.

«Je veux que les débats se fassent dans nos instances. La politique, c'est l'art du compromis. On ne veut pas des plantes vertes», a répondu le maire sur les positions du nouveau venu, lundi.

Dans Limoilou, Raymond Poirier affrontera la cheffe de Transition Québec, Jackie Smith.

Emma Amehoum — District de Lac-Saint-Charles—Saint-Émile

Issue du domaine des sciences infirmières, Emma Amehoum tentera de succéder à Steeve Verret, élu depuis 20 ans dans ce district de La Haute-Saint-Charles.

La femme originaire de la Côte d'Ivoire est installée à Québec depuis bientôt trois ans. «J'ai toujours eu envie d'être quelqu'un qui a un impact positif [...] sur les jeunes et les familles», a-t-elle témoigné.

Les surplus, la preuve qu'on est trop taxés, selon Villeneuve

TAÏEB MOALLA
Le Journal de Québec

Les surplus de la Ville de Québec dans ses états financiers enregistrés à la fin de 2024 illustrent le fait que les citoyens sont trop taxés, a affirmé Claude Villeneuve.

C'est ce que le chef de l'opposition municipale a soutenu, hier après-midi, en marge d'un point de presse.

Ce dernier réagissait aux révélations du *Journal* qui rapportait que 10,2 millions \$ iront au renflouement de la dette plutôt que les 5,2 millions \$ prévus à l'origine.

« Ça me donne l'impression que l'argent que la Ville a eu en surplus ne va pas dans les poches des citoyens », a-t-il laissé tomber. □

IL FAUT « ÊTRE PLUS ÉCONOMES »

Ce dernier a pris l'exemple de la surtaxe de 60 \$ sur l'immatriculation qui a été mise en place le 1^{er} janvier pour ajouter des services en transport collectif et pour éponger le déficit du Réseau de transport de la Capitale (RTC).

« La Ville crée une taxe sur l'immatriculation qui va chercher 18 M\$ dans les poches des citoyens (en 2025). Puis là, tout d'un coup, elle aurait 5 millions de plus à mettre sur la dette? [...] L'impression que ça me donne est qu'on a perçu trop de taxes. Le maire devrait s'en justifier », a soutenu M. Villeneuve.

Selon lui, « on aurait pu être plus économes sur l'argent qu'on va chercher dans les poches du monde ».

Plus de déneigement confié aux cols bleus de la Ville

L'administration municipale cherche à juguler l'explosion des coûts à Québec

Le Journal de Québec · 06 mai 2025 · 15 · TAÏEB MOALLA

Confrontée à une hausse fulgurante des coûts de déneigement, la Ville de Québec met à jour sa Politique de viabilité hivernale (PVH) en confirmant son intention d'avoir davantage recours aux cols bleus dans ses opérations.



Le budget de déneigement de la Ville de Québec atteindra les 100 M\$, cette année, prévoit la municipalité. C'est deux fois et demie plus qu'en 2022. PHOTO D'ARCHIVES, STEVENS LEBLANC

La nouvelle PVH a été discrètement publiée dans un sommaire décisionnel rendu public hier en fin de matinée. Le comité exécutif y recommande au conseil municipal d'adopter cette nouvelle politique.

La Ville a ensuite confirmé l'information, en début d'après-midi, par voie de communiqué de presse.

En novembre 2024, l'administration Marchand prévoyait que son budget de déneigement dépasserait les 100 millions de dollars en 2025, soit deux fois et demie plus qu'en 2022.

Le maire de Québec prévenait, du même souffle, que la Ville devrait faire face à « des choix difficiles et douloureux » dans les prochaines années.

Ces constats étaient consécutifs à un rapport dans lequel le Vérificateur général pointait de sérieuses lacunes dans le déneigement à la Ville de Québec.

«ZONES EN RÉGIE»

Prenant acte de cette situation, la Ville de Québec prévoit notamment d'optimiser ses opérations de déneigement « afin de reprendre des zones en régie (à l'interne) et ainsi mieux contrôler les coûts », explique-t-on.

Actuellement, 56 % des opérations de déneigement sont réalisées en régie – par les cols bleus – contre 44 % au privé.

Selon nos informations, la proportion faite à l'interne pourrait atteindre les 60 % dans la nouvelle PVH.

Aussi, la Ville désire rendre « la politique (de déneigement) plus simple et axée sur les grandes orientations plutôt que sur des normes opérationnelles inflexibles et imposant un niveau de service non adapté à la réalité », ajoute-t-on.

Il est ainsi prévu que « les modes opératoires seront plutôt inscrits dans un guide opérationnel dédié aux équipes d'opérations terrain qui pourra être révisé, s'il y a lieu, par le Service des travaux publics selon l'évolution des besoins. Ce guide sera adapté en une version citoyenne simplifiée et accessible sur le site Web de la Ville de Québec ».

On affirme par ailleurs que la Municipalité va « réviser ses opérations afin de contrôler le volume de neige transporté dans nos dépôts à neige », « simplifier la Politique de déneigement » et fournir « des informations détaillées sur les opérations de déneigement en s'appuyant, notamment, sur des outils informatiques ».



QUÉBEC

Nouvelle politique de déneigement - Optimiser les opérations pour limiter la hausse des coûts

6 mai 2025

La Ville de Québec proposera, pour adoption par le conseil municipal, la nouvelle Politique de déneigement visant à garantir la sécurité de la population tout en respectant les principes de saine gestion des fonds publics. Les analyses effectuées, notamment à la suite de la mise en place du système de télémétrie, ont permis d'identifier des pistes d'optimisation permettant entre autres à la Ville de se doter d'une meilleure souplesse opérationnelle et de récupérer certaines zones en régie (par les employés municipaux).

En ajustant sa politique, la Ville souhaite également favoriser la communication entre tous les acteurs impliqués dans le déneigement tout en tenant compte des différentes conditions climatiques.

Objectif de la politique

La Politique de déneigement a pour objectif d'assurer la sécurité des citoyennes et des citoyens durant la période hivernale, en veillant à l'entretien des rues, des trottoirs et des liens cyclables. Elle repose sur quatre grands principes : la sécurité de la population, la saine gestion des ressources, la communication et la responsabilité des citoyennes et des citoyens :

1. **La sécurité de la population** : la Ville adapte ses opérations de déneigement pour privilégier des déplacements sécuritaires et assurer la santé et la sécurité du personnel affecté aux opérations.
2. **La saine gestion des ressources** : la Ville veille à la gestion optimale des fonds publics et à l'utilisation des données de télémétrie pour optimiser les ressources.
3. **La communication** : la Ville assure une communication cohérente, constante et coordonnée avec la population pour offrir de la prévisibilité et aider les citoyennes et les citoyens à adopter les bons comportements.
4. **La responsabilité des citoyennes et des citoyens** : les citoyennes et les citoyens sont des acteurs du déneigement et doivent respecter les règlements en vigueur, faciliter le travail des équipes de déneigement et adapter leurs déplacements en fonction des conditions climatiques.

Pour améliorer ses opérations de déneigement, la Ville de Québec a entrepris une série de démarches. Tout a commencé le 13 juin 2023 avec une séance du comité plénier sur la saison de déneigement 2022-2023. Le 20 juin de la même année, M. Pierre-Luc Lachance, vice-président du comité exécutif responsable du dossier de déneigement, a déposé un avis de proposition.

Le 19 juin 2024, le rapport du vérificateur général, qui incluait une section sur la gestion du déneigement, a été rendu public. Sa diffusion a été suivie, le 26 juin 2024, d'une séance du comité plénier sur la saison de déneigement 2023-2024. Ces étapes ont permis de mettre en place une politique plus efficace et mieux adaptée aux besoins de la population.

Opérationnalisation et communication

La Politique de déneigement est mise en œuvre par le Service des travaux publics, qui a produit un guide technique opérationnel pour orienter les équipes de la Ville et les sous-traitants. Une version simplifiée de ce guide est disponible sur le site Web de la Ville.

Pour plus d'information



Ville de Québec

2, rue des Jardins, H.V.

Québec Québec

Canada G1R 4S9

🌐 www.ville.quebec.qc.ca

L'investisseur Warren Buffett restera président à sa retraite

Le Journal de Quebec · 06 mai 2025 · 27 · Stephane.desjardins @quebecormedia.com

WASHINGTON | (AFP) L'investisseur américain Warren Buffett, 94 ans, va rester président du conseil d'administration de son conglomérat, Berkshire Hathaway, après son départ du poste de directeur général à la fin de l'année, a indiqué le groupe hier, dans un communiqué.



À partir du 1er janvier 2026, le milliardaire, qui tient les rênes de la 8e capitalisation boursière au monde, demeurera président du conseil d'administration, tandis que l'actuel vice-président du groupe, Greg Abel, deviendra directeur général, conformément au vote de l'assemblée générale de Berkshire Hathaway, de dimanche.

PLUS DE 50 ANS

Après plus d'un demi-siècle de règne, l'investisseur révérend des milieux financiers avait annoncé samedi son intention de quitter à la fin de l'année la tête de son conglomérat Berkshire Hathaway, avec lequel il a amassé des milliards.

« Le moment est venu pour Greg de devenir directeur général de l'entreprise à la fin de l'année », avait alors assuré celui qui est surnommé « l'oracle d'omaha » lors de l'assemblée générale de Berkshire Hathaway.

Greg Abel, 62 ans, avait été désigné en 2021 pour prendre la succession de Warren Buffett.

Le conseil d'administration a voté dimanche « à l'unanimité » pour qu'il endosse ses nouvelles fonctions, indique le communiqué.

Berkshire Hathaway, une ancienne PME textile, est devenu au fil des années un conglomérat gigantesque sous l'impulsion de M. Buffett et vaut aujourd'hui plus de 1000 milliards de dollars à Wall Street, une première pour un groupe américain hors secteur de la technologie.

Toute sa vie, Warren Buffett a préféré investir sur le long terme dans des entreprises stables dont il a épluché les comptes, lui permettant de constituer au fil des décennies la cinquième fortune

mondiale.

Son conglomérat possède aujourd'hui des dizaines d'entreprises (des piles Duracell à l'assureur américain Geico) et des actions dans des sociétés soigneusement sélectionnées, de Coca-cola à Bank of America, de Chevron à American Express.

Ils seront de plus en plus nombreux à devoir repousser jusqu'à 69 ans la date où ils diront « bye-bye boss ».

C'est ce qu'illustre une étude récente de la firme Mercer. Les travailleurs à faible revenu, qui doivent assumer des responsabilités financières immédiates, sont particulièrement à risque. Mercer mentionne qu'une personne gagnant annuellement 50 000 \$ et qui n'épargne rien avant l'âge de 45 ans ne pourra pas prendre sa retraite avant 69 ans.

Or, l'espérance de vie s'allonge sans cesse alors que de nombreux Québécois se retrouvent à 55-60 ans avec une hypothèque, des dettes de consommation ou une épargne insuffisante.

Dilemme.

« Le premier conseil que je donne, c'est de demander à votre médecin jusqu'à quel âge vous allez vivre. Le deuxième, c'est de consulter un conseiller ou un planificateur financier juste après », déclare Michel Beaulieu, conseiller budgétaire à l'association coopérative d'économie familiale (ACEF) Montérégie-est.

Ce dernier considère qu'une personne en bonne santé devrait repousser la retraite pour accumuler davantage, quitte à travailler à temps partiel.

« Les gens qui dépensent beaucoup durant leur vie active vont difficilement maintenir leur style de vie à la retraite, commente Dany Provost, directeur optimisation fiscale, chez SFL Expertise. Plus tu consommes, plus tu te tires dans le pied. Chaque dollar dilapidé te fera mal après 65 ans. Car chaque dollar consacré à l'épargne te rapportera entre 5 ¢ et 10 ¢ de revenus pour le reste de ta vie... »

VÉRIFIER VOS DÉPENSES

Plus on vieillit, plus on doit ajuster son niveau de vie pour éliminer les dettes et engraisser son trésor de guerre.

« Quand les gens entendent parler de budget, ils pensent coupures. Moi, je réponds qu'ils doivent faire des choix basés sur un projet, un objectif, pour entretenir une certaine motivation », commente Michel Beaulieu.

Il suggère d'analyser les dépenses quotidiennes pendant deux mois.

« Le café et le beigne chez Tim Hortons, ça représente une fortune à la fin de l'année. Je suggère de fixer un objectif d'épargne, d'instaurer un virement automatique à chaque paie et de vivre avec l'argent qui reste. S'il n'y a pas assez de fric pour Tim, ben tu t'en passes. »

M. Beaulieu recommande de canaliser son épargne vers les fonds de travailleurs (Fondation ou Fonds de Solidarité FTQ) et vers un compte CELI ou REER s'il reste des sous.

« Plus les gens se rapprochent de leur objectif, plus leur motivation augmente », constate-t-il. Diminuer son train de vie est difficile, reconnaît Dany Provost : « La pression sociale est grande; c'est dur d'endurer une vieille bagnole ou de se débrancher de Facebook et Instagram. On doit

trouver le point d'équilibre entre un train de vie satisfaisant et les nécessaires privations. La plupart des gens sont toutefois surpris d'y arriver sans souffrir. »

[Accueil](#) | [Dossiers](#) | [Maudite job!](#)

Comment avoir une journée «parfaite» (y compris au travail)?

OLIVIER SCHMOUKER | PUBLIÉ À 7H29 | MIS À JOUR À 7H31



L'un des ingrédients clés d'une journée «parfaite», ce sont les liens sociaux. (Photo: Omar Lopez pour Unsplash)





MAUDITE JOB

À lire les mardis et jeudis

Olivier Schmouker répond à vos interrogations les plus croustillantes [et les plus pertinentes] sur le monde de l'entreprise moderne...

Vous avez envie de participer? Envoyez-nous votre question à mauditejob@groupecontex.ca

Q. — «Je n'arrive pas à avoir des journées équilibrées. Trop souvent, j'ai l'impression de passer le plus clair de mon temps au travail, et je culpabilise de ne pas être assez disponible pour ma petite famille. Conséquence: je suis loin d'être heureuse... Y a-t-il moyen de trouver un peu plus d'harmonie dans ma vie?» – *Naomie*

PUBLICITÉ



R. — Chère Naomie, vous comme moi, nous cherchons le bonheur, à tout le moins une vie agréable. Et pour la trouver, nous y allons, me semble-t-il, à coups d'essai-erreur. Car, nous disons-nous, il n'y a pas de recette universelle: ce qui vous rend heureuse n'est pas ce qui rend heureuse votre voisine ou votre collègue, n'est-ce pas?

Cela veut-il donc dire qu'il est impossible de répondre à votre interrogation existentielle? Que votre journée «parfaite» ne peut être trouvée que par vous seule? Et donc, que si vous n'êtes pas heureuse, c'est entièrement de votre faute?

Eh bien, non. Mille fois non. Même s'il n'y a pas de recette universelle pour le bonheur, il y a malgré tout des fondamentaux. Et ces fondamentaux, dès lors qu'ils sont harmonieusement respectés, peuvent permettre à quiconque de vivre une journée «parfaite». Si, si... J'en veux pour preuve une formidable étude à ce sujet. Explication.

Dunigan Folk est doctorant en psychologie sociale à l'Université de Colombie-Britannique, à Vancouver. Sous la supervision de sa professeure Elizabeth Dunn et avec l'aide de Mirka Henninger, professeure de statistique et de science des données à l'Université de Bâle, en Suisse, il a analysé une base de données dénommée l'*American Time Use Survey* (ATUS). Cette dernière compile, année après année, les déclarations d'un échantillon représentatif des Américains concernant l'utilisation de leur temps. Elle regroupe plus d'une centaine d'activités, qui vont de «boire et manger» à «travailler» en passant par, entre autres, «jardiner» et «me détendre en regardant la télévision». Les trois chercheurs se sont concentrés sur deux années, soit 2013 et 2021.

Puis, ils ont regardé ce qui faisait la différence entre une journée «banale» et une journée «bonne». Pour ce faire, ils ont eu recours non seulement aux propres commentaires des participants aux sondages à ce sujet, mais aussi à l'intelligence artificielle (IA) afin d'identifier ce qui faisait qu'une journée «banale» pouvait devenir «bonne».

À la clé, la mise au jour de ce qui peut faire, de manière générale, une journée «parfaite»! Pour vous, Naomie, comme pour moi-même. Rien de moins.

Voici donc les fameux fondamentaux d'une journée «parfaite»:

– *Liens sociaux*. Le temps passé à socialiser (collègues, connaissances, etc.), le temps passé en famille ainsi que le temps passé avec des amis figurent parmi les principales activités permettant de faire la différence entre une journée «banale» et une journée «bonne», aussi bien en 2013 qu'en 2021.

À l'instant-même où l'on socialise, on gagne en bonheur, de manière «significative». Toutefois, nous avons une limite à la socialisation: au-delà d'un total de deux heures de socialisation dans une même journée, le gain supplémentaire en bonheur devient seulement «marginal».

En ce qui concerne les proches et les amis, c'est différent: la limite quotidienne n'est pas de deux heures, mais de cinq heures. Au-delà de cette durée, nous saturons.

Cultiver quotidiennement nos liens sociaux est par conséquent une activité on ne peut plus fondamentale pour notre équilibre, pour ne pas dire notre bonheur. C'est une activité essentielle, sinon vitale.

– *Travail*. Même si cela peut en surprendre plus d'un, le temps passé à travailler est déterminant pour avoir une journée «bonne». C'est que le travail peut nous permettre d'exprimer notre plein potentiel, d'user de nos compétences, de cultiver notre savoir-faire et notre savoir-être, de faire de belles rencontres, de rendre les autres (client, partenaire d'affaires, etc.) heureux, etc.

Cela étant, travailler peut contribuer à notre bonheur, mais à condition qu'on ne lui consacre pas plus de six heures par jour. Passé la sixième heure, notre satisfaction dégringole en flèche. Et c'est là que ça coince, car une journée classique de travail en Amérique du Nord correspond à du 9@5, soit une durée de huit heures. Vous comme moi, nous consacrons au travail deux heures de trop par jour; et ça bousille tout.

– *Loisirs actifs*. Le temps dédié à un sport ou à une activité physique contribue, lui aussi, à notre bonheur quotidien. On peut aller jusqu'à y consacrer cinq heures de notre journée, l'effet sera toujours positif (au-delà de cinq heures, la satisfaction va en décroissant).

À noter que tous les loisirs ne sont pas bénéfiques. Certains pourraient croire que le simple fait de se détendre, par exemple en s'efforçant sur le sofa devant la télévision ou en scrollant son cellulaire, fait plus de bien que de mal. Eh bien, ceux-là se trompent lourdement. «Les loisirs passifs, comme regarder un écran, ont un impact négatif sur les chances de passer d'une journée «banale» à une journée «bonne»», notent les trois chercheurs dans leur étude.

L'ennui, soit dit en passant, c'est que 70% du temps dédié aux loisirs est passé devant un écran, révèle l'étude. Autrement dit, la clé n'est pas la quantité de nos loisirs, mais la qualité de ceux-ci. Oui, vous comme moi, nous avons la fâcheuse tendance à gaspiller notre temps de loisirs.

En conclusion, une journée «parfaite» est une journée où l'on cultive nos liens sociaux, où l'on travaille et où l'on fait de l'exercice physique. Plus précisément:

— C'est une journée où l'on prend le temps de jaser et rigoler avec ses proches, ses amis et des connaissances.

— Une journée où l'on exprime et cultive ses compétences propres au travail, en veillant à lever le pied de la pédale d'accélération de manière stratégique (afin de donner son 110% pendant six heures, mais pas plus). Par exemple, il peut être envisagé de prendre le temps de vraiment socialiser avec ses collègues, en particulier ceux d'autres départements (ce qu'on ne fait presque jamais, en temps normal). Ou encore, de prendre des pauses vraiment efficaces: comme notre cerveau a une capacité de concentration maximale de 20 minutes, il est toujours bénéfique de le laisser respirer toutes les 20 minutes pendant au moins cinq minutes, et en profiter notamment pour se lever de son bureau, bouger, boire un verre d'eau.

— Une journée, enfin, où l'on fait un peu d'exercice physique (marche, vélo, gym, yoga, jardinage, etc.).

Bref, connectez, travaillez et transpirez. Voilà les trois ingrédients clés d'une journée «parfaite», Naomie. À vous maintenant de réorganiser votre agenda afin de les intégrer à chacune de vos journées, car je suis convaincu que cela devrait suffire pour rééquilibrer votre quotidien.

En passant, le philosophe français Clément Rosset a confié au magazine «Le Monde de l'éducation»: «Être heureux, c'est toujours être heureux malgré tout.»

ET AUSSI

- [Un bon truc pour booster la motivation de vos employés!](#)
- [Comment voir du positif dans du négatif?](#)
- [Comment être plus convaincant que jamais?](#)
- [Un truc ultra simple pour avoir des idées géniales!](#)

DERNIÈRES NOUVELLES

[Publié il y a 33 minutes | Mis à jour il y a 31 minutes](#)

ENTREPRENEURIAT ET PME

Samuel Sharetzer Michel: mettre en valeur toutes les contributions

Les Affaires vous présente les leaders de demain de la 3e cohorte de Génération d'impact.

[Publié il y a 35 minutes](#)

ENTREPRENEURIAT ET PME

Ben-Mor acquiert Faucher Industries

Ben-Mor change de secteur d'activité en acquérant Faucher Industries.

[Publié il y a 42 minutes](#)

REVUE DES MARCHÉS

Les nouvelles du marché du mardi 6 mai

Les ventes de logements à Toronto regagnent du terrain en avril.

SECTEURS