

La violence en milieu de travail

Certains métiers sont plus exposés à la violence en milieu de travail que d'autres. Prenons, par exemple, ceux d'agent correctionnel, de policier ou de soldat. Par contre, il ne faut pas oublier qu'il existe des risques de violence dans tout milieu de travail.

Les formes de violence au travail

La violence en milieu de travail ne se produit pas uniquement entre le public et les employés; elle peut survenir aussi entre les employés d'une organisation. Souvent, on pense que la violence ne s'exprime que par l'agression physique, mais elle peut prendre différentes formes, comme :

- l'intimidation;
- le harcèlement sexuel;
- les menaces écrites;
- les menaces verbales;
- les rumeurs;
- le vandalisme;
- l'isolement d'une personne du groupe;
- les disputes.

La technologie et la violence

La technologie est un moyen de communication très courant en milieu de travail. Bien qu'elle offre la possibilité de communiquer de façon rapide et efficace, elle est aussi utilisée à des fins néfastes. Les employés peuvent être victimes de violence par téléphone, par courriel ou par téléphone cellulaire. Par exemple, un employé qui envoie un courriel à un collègue dans lequel il parle négativement de la culture ou de la race d'un membre de l'équipe fait preuve de violence.

La responsabilité des employeurs et des employés

C'est la responsabilité de l'employeur de mettre en œuvre des politiques contre toutes les formes possibles de violence au travail. Quant aux employés, ils doivent s'informer des risques et s'assurer de connaître et de respecter les politiques en place, afin de se protéger et de protéger les autres.

Tous sont responsables de créer une atmosphère de travail saine. Voici quelques consignes pour éviter la violence en milieu de travail.

1. Identifier les signes précurseurs de violence.
2. Démontrer du respect envers les autres.
3. Informer le superviseur de toute situation violente.
4. Se fier à son instinct.
5. Créer un groupe antiviolence au travail, au besoin.

Programme ÉduRespect

La Croix Rouge offre le programme ÉduRespect : Prévention de la violence, dans le cadre duquel se donnent les cours *Respect au travail* et *La création d'environnement surs en dix étapes*.

Pour plus de renseignements sur ce programme, visitez le www.croixrouge.ca/EduRespect.



L'achat d'une maison

Félicitations! Vous avez décidé d'acheter une maison. Devenir propriétaire est très excitant, mais cela peut aussi causer des soucis. Être bien préparé est essentiel quand vient le temps d'acquérir une nouvelle demeure. Voici quelques conseils utiles.

Mon budget est-il réaliste?

Avant de commencer la recherche, il faut déterminer votre capacité de payer une maison. Préparer un budget vous permet de voir si vous avez les moyens d'acheter la maison désirée. Il est important de savoir si votre budget vous permet de payer aussi bien l'hypothèque que les factures des services essentiels (électricité, chauffage, eau, taxes, etc.) et les assurances. Rencontrez un agent financier qui vous aidera à établir un budget réaliste et à déterminer combien vous pouvez vous permettre de payer pour une propriété. De plus, prenez rendez-vous avec la banque afin de savoir combien d'argent vous pouvez emprunter pour l'achat d'une maison.



Quelle maison me convient?

Cette question exige une réflexion approfondie et beaucoup de facteurs entrent en jeu. Par exemple :

- le genre de maison (unifamiliale, jumelé, duplex, en rangée);
- la superficie habitable;
- le nombre de chambres à coucher;
- le nombre de salles de bain;
- la proximité des écoles;
- la proximité du travail;
- la grandeur de la cour;
- la présence ou non d'une piscine;
- le système de chauffage et de climatisation;
- la présence ou non d'un garage.



Il est important de savoir ce que vous cherchez avant de commencer la recherche. Certains facteurs sont essentiels, alors que d'autres le sont moins. Peu importe si vous cherchez seul ou avec l'aide d'un agent immobilier, savoir ce que vous désirez et ce que vous pouvez vous permettre vous aidera grandement dans votre recherche.

Devrais-je me faire aider par un agent?

Maintenant que vous avez établi votre budget, vos désirs et vos besoins, c'est le temps de chercher une maison. Ce n'est pas nécessaire de faire appel à un agent immobilier pour acheter une maison; par contre, un agent vous donnera beaucoup d'aide et de conseils et il pourra répondre à vos questions tout au long du processus d'achat. Si vous désirez l'aide d'un agent, assurez-vous de bien préciser combien vous pouvez dépenser et de lui donner une liste exhaustive de ce que vous voulez. Pendant vos visites à chaque maison, écrivez ce que vous aimez le plus et ce que vous aimez le moins.

Que faire maintenant que j'ai trouvé une maison?

Lorsque vous avez trouvé une maison, vous devez présenter une offre d'achat et attendre la réponse du vendeur. L'agent immobilier vous aidera à rédiger l'offre et à y indiquer les conditions particulières. Le vendeur peut ensuite accepter votre offre telle quelle ou vous faire une contre-offre. Lorsque l'offre a été acceptée par les deux parties, c'est le temps de consulter un avocat ou un notaire et de confirmer le financement auprès de la banque. La banque vous prêtera l'argent au taux d'emprunt hypothécaire en vigueur et vous aidera à décider du type de prêt, de la durée, de l'amortissement et du calendrier de remboursement. L'avocat ou le notaire veillera, entre autres, à exécuter l'acte de vente, à payer le vendeur et à enregistrer la propriété à votre nom, et c'est lui qui vous remettra les clés de votre nouvelle maison.

Quels sont les frais à payer en vue d'un déménagement?

Lors de l'achat d'une maison, il y a toujours des frais supplémentaires à payer. Voici quelques dépenses à ne pas oublier :

- frais de déménagement (pour la location d'un camion, par exemple);
- changement de serrures;
- nettoyage de la maison;
- décoration de la maison;
- appareils ménagers;
- outils et matériel (une tondeuse, par exemple).



L'achat d'une maison est la transaction financière la plus importante qu'une personne peut faire dans sa vie. Peu importe si c'est votre première maison ou non, être bien préparé vous assurera une bonne transition entre les étapes du processus d'achat.



S'affirmer

Que veut dire s'affirmer et pourquoi est-ce si important? Selon l'auteure Sandra Lee Kelly, l'affirmation de soi est « ... une attitude qui nous permet d'exprimer clairement nos opinions, nos sentiments, nos besoins. C'est une manière de communiquer à notre environnement (conjoint, famille, amis, etc.) ce que nous ressentons, ce que nous voulons. »

S'affirmer, c'est prendre la parole et s'exprimer avec certitude tout en démontrant du respect envers les autres, mais aussi envers soi. L'affirmation de soi ne consiste pas imposer ses opinions ou ses sentiments aux autres. C'est simplement définir ce que l'on désire et ce que l'on ne souhaite pas dans divers contextes ou situations. S'affirmer, c'est pouvoir dire oui et c'est pouvoir dire non.

Mais pourquoi est-ce difficile de s'affirmer? En tant qu'êtres humains, nous avons besoin pour nous épanouir d'un climat dans lequel nous sommes aimés, acceptés et bien reçus. C'est un instinct naturel de vouloir faire partie d'un groupe et se sentir apprécié. Or, l'affirmation de soi exige parfois d'aller à l'encontre du groupe pour exprimer des opinions ou des sentiments qui s'opposent à la majorité. Ceci n'est pas un comportement inné pour les humains et peut causer des ennuis. S'affirmer, c'est avoir le courage de faire partie de la minorité et risquer de se faire juger, refuser et repousser.

Voici quelques conseils pour développer une saine affirmation de soi.

1. Définir vos valeurs et vos limites et déterminer ce que vous désirez.
2. Garder une attitude positive face à toutes les situations.
3. Exprimer clairement vos sentiments, vos envies et vos préférences.
4. Oser dire non lorsque vous le voulez.
5. Évaluer votre satisfaction.
6. Toujours rester calme.
7. Avoir un langage corporel qui démontre de la confiance.



L'entretien de votre BBQ

Le beau temps est arrivé! Et avec le beau temps viennent les pantalons courts, les sandales, la crème glacée, les salades et les mets préparés sur le BBQ. Avant de faire cuire et de déguster votre repas préféré, cependant, il faut bien nettoyer le BBQ.

Nettoyer la base

En début de saison, enlevez la grille, les roches volcaniques ou briquettes de céramique, les éléments, etc., pour laver la base du BBQ. La meilleure approche est d'utiliser de l'eau chaude, du savon à vaisselle et une brosse pour enlever les matières grasses.

Nettoyer la grille sans produits chimiques

Pour nettoyer la grille sans produits chimiques, il vous faut du papier d'aluminium. Placez les feuilles de papier sur la grille en vous assurant que le côté brillant touche celle-ci. Faites chauffer le BBQ à la puissance maximale pendant 10 à 15 minutes. La saleté sur la grille va brûler et se transformera en poussière. Voilà! La grille est prête à être utilisée.

Entretenir la grille

Il faut toujours nettoyer les grilles en fonte ou en acier avec fini émaillé lorsqu'elles sont froides. Quant aux grilles en acier inoxydable, on peut y passer la brosse lorsqu'elles sont chaudes. Il est recommandé de passer un peu d'huile sur la grille après l'avoir nettoyée.

Entretien de fin de saison

Voici quelques consignes pour entretenir votre BBQ en fin de saison.

1. Nettoyez l'extérieur du BBQ.
2. Examinez les serrures, poignées, roues, grilles, brûleurs, etc. et remplacez les morceaux qui le nécessitent.
3. Utilisez de la peinture résistante à la chaleur pour retoucher l'extérieur du BBQ.
4. Nettoyez les grilles et le fond du BBQ.
5. Mettez une housse sur le BBQ si vous le laissez dehors.

Le salaire minimum

Le Ministère du Travail de l'Ontario établit les lois sur les normes d'emploi dans la province. C'est la responsabilité des employeurs de comprendre et de respecter les exigences définies par le gouvernement et celle des employés de connaître et de comprendre leurs droits.

Une loi qui s'applique à tous les employeurs de la province est celle relative au salaire minimum. Cette loi est établie pour éviter que les employés se fassent payer de façon injuste ou illégitime.

Voici le tableau des salaires minimum en vigueur en Ontario en 2015.

Taux de salaire minimum	Taux avant le 1 ^{er} juin 2014	TAUX ACTUELS 1 ^{er} juin 2014 – 30 septembre 2015	Taux qui s'appliqueront à partir du 1 ^{er} octobre 2015
Salaire minimum général	10,25 \$ l'heure	11,00 \$ l'heure	11,25 \$ l'heure
Salaire minimum des étudiants	9,60 \$ l'heure	10,30 \$ l'heure	10,55 \$ l'heure
Salaire minimum des serveurs de boissons alcooliques	8,90 \$ l'heure	9,55 \$ l'heure	9,80 \$ l'heure
Salaire minimum des guides de chasse et de pêche	51,25 \$ 102,50 \$	55,00 \$: taux pour travailler moins de 5 heures consécutives par jour 110,00 \$: taux pour travailler au moins 5 heures par jour, que les heures soient consécutives ou non	56,30 \$: taux pour travailler moins de 5 heures consécutives par jour 112,60 \$: taux pour travailler au moins 5 heures par jour, que les heures soient consécutives ou non
Salaire des travailleurs à domicile	11,28 \$ l'heure	12,10 \$ l'heure	12,40 \$ l'heure

Source : www.labour.gov.on.ca/french/es/pubs/guide/minwage.php

Le taux du salaire minimum est évalué et modifié périodiquement pour tenir compte l'augmentation du coût de la vie. Les employeurs doivent connaître les lois et payer leurs employés selon les normes établies par le Ministère du Travail.

Mythes concernant la nourriture

Mythe 1 : La viande blanche est plus saine que la viande foncée.

La viande blanche a quelques calories de moins par portion que la viande foncée, mais la viande foncée est plus riche en nutriments, notamment en zinc et en fer. De plus, la viande foncée contient davantage de myoglobine, une protéine qui permet aux muscles de stocker plus d'oxygène dans les muscles.

Mythe 2 : Laver la viande crue avant de la faire cuire élimine les bactéries.

Il n'est pas recommandé de rincer la viande, car cela risque non seulement de la détremper mais aussi de propager des bactéries dans votre cuisine. Bien cuire la viande en éliminera toutes les bactéries.

Mythe 3 : Manger le soir fait engraisser.

Selon les experts en nutrition, les calories ne peuvent pas lire l'heure, alors manger avant de se coucher ne cause pas une hausse de poids. Ce n'est pas l'heure à laquelle on consomme les calories qui compte, c'est le nombre de calories consommées.

Mythe 4 : Les œufs bruns sont plus sains que les œufs blancs.

La couleur de l'œuf varie selon la poule qui le pond. Les poules brunes pondent des œufs bruns, et les poules blanches pondent des œufs blancs. Les deux types d'œufs ont la même valeur nutritive.

Rédaction : Michaeline Richer

Conception graphique et commandes :
Annyse Ranger
1 888 814-4422
annyser@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié trois fois par année :
hiver, printemps et automne.
Ce volume est distribué en 2 800 exemplaires.

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Annyse Ranger.

Dépôt légal — 2^e trimestre 2015
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

**EMPLOI
ONTARIO**

Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités pour son aide financière.