

## Activités à venir

### **Journée Entrepreneurship**

**Femmes ou hommes, lancez-vous en affaires, OUI VOUS LE POUVEZ!**

**12 ateliers de 20 minutes sur des sujets chauds de l'entrepreneurship avec divers conférenciers tel que :**

**Marjorie Michel, Perspective Carrière**  
Devenir un entrepreneur, s'intégrer et réussir!

**Jacques Déforge, président de Quédition**  
L'achat d'une Franchise

**André Ouellette (Cercle des petits amis) et Ed Vertus (propriétaire de Kalalu)**  
Démystifié le plan d'affaires

**Lucie Plourde, Planificatrice financière-Desjardins**  
Trouvez du financement pour son entreprise, c'est facile!

**Carmelo Abramo, Spécialiste en prêt hypothécaire-Banque Royale**  
Premier acheteur ou travailleur autonome? Trouvez une hypothèque

**Mindy Descheines, Katr**  
Se lancer en affaires tout en sachant comment se vendre

**Lyne Marcoux, Isolation Lamar Inc.**  
Savoir démarrer son entreprise et maintenir sa survie

**Et plusieurs autres.**

**Date :** Samedi 29 novembre 2008

**Heure :** 10h00 – 16h00

**Adresse :** Midtown Le Sporting Club  
Sanctuaire

6105 avenue du Boisé, Montréal

**Prix :** Gratuit

**Taper le lien suivant pour réserver ou envoyer un courriel:**

<https://secure9.securewebexchange.com/jcch.ca/reservation/index.php>

**Ou contacter:**

**Valérie José, responsable du programme d'Entrepreneurship au 514-575-8503, ou Ed Vertus, directeur du programme, 514-804-8747**

## **ATELIER ENTREPRENEUR D'UN JOUR**

3 modules seront couverts au cours de cet atelier :

L'initiation à l'entrepreneuriat

La création d'un concept d'entreprise

La démarche de création d'entreprise (le projet d'affaires)

**Conférenciers :**

**André Ouellette**  
Fondateur et formateur  
Centre Second Début

**Ed D.Vertus**  
Directeur du Programme de soutien aux entrepreneurs  
Jeune Chambre de commerce haïtienne

**Date :** Samedi 6 décembre 2008

**Heure :** 10h00 – 16h00

**Adresse :** L'Union Française

429 avenue Viger Est

**Prix :** Gratuit

**Taper le lien suivant pour réserver ou envoyer un courriel:**

<https://secure9.securewebexchange.com/jcch.ca/reservation/index.php>

**ou contacter:**

**Valérie José, responsable du programme d'Entrepreneurship au 514-575-8503, ou Ed Vertus, directeur du programme, 514-804-8747**

## Pendant ce temps ailleurs...

**Distinguez-vous !**

Démarrez votre entreprise en tant que coopérative de travail

Vous avez un projet d'affaires ?

Vous avez la fibre entrepreneuriale et aimeriez lancer votre projet en équipe ?

Vous avez toujours été stimulé par le travail d'équipe et le partage des responsabilités, des risques et des bénéfices ?

Vous voulez fonder une entreprise offrant des emplois de qualité, à vous et à vos collaborateurs, tout en respectant la qualité de vie de chacun ?

Vous recherchez une forme d'entreprise correspondant à vos valeurs d'équité, de solidarité et de responsabilité sociale ?

Avez-vous songé à la forme coopérative de travail pour vous lancer en affaires ?

La coopérative de travail allie les avantages de l'entreprise incorporée (taux d'imposition des entreprises, responsabilité financière limitée en cas de faillite) à ceux de l'entreprise collective (motivation accrue des employés-proprétaires, culture d'entreprise stimulante, gestion démocratique et participative).

Grâce à la coopérative, il est possible d'allier valeurs sociales et performance financière. C'est d'ailleurs pourquoi les coopératives ont un taux de survie dépassant largement celui des entreprises privées classiques. Alors que seulement 35 % des entreprises privées passe le cap des 5 ans, les coopératives affichent un taux de survie de 62 % !

Ont retrouve au Québec des entreprises coopératives dans plus de 45 secteurs d'activité allant de l'environnement au secteur manufacturier en passant par les communications et les microbrasseries.

Pour plus d'information sur cette forme d'entreprise, communiquez avec le Réseau de la coopération du travail du Québec au (514) 526-6267 ou visitez le site Web : [www.reseau.coop](http://www.reseau.coop)

Des séances d'information sur ce modèle d'entreprise sont offertes régulièrement.

Prochaine séance :  
Mardi, 20 janvier 9h30 à midi

**Isabel Faubert Mailloux**  
Coordonnatrice communication et développement

**RÉSEAU de la coopération du travail du Québec**  
T (514) 526-6267 poste 29 | F (514) 526-2911  
[isabel.faubert@reseau.coop](mailto:isabel.faubert@reseau.coop)

## Capsule Affaires

### Les avantages de l'incorporation

L'incorporation est la création d'une personne morale qui est distincte des actionnaires d'une société. Bien que l'incorporation ne soit pas obligatoire sous la loi canadienne, il y a certains avantages à considérer:

- L'avantage le plus important de l'incorporation est qu'il permet la responsabilité limitée des actionnaires. La société est une personne morale séparée, ainsi les capitaux des actionnaires ne sont pas en danger pour satisfaire les dettes ou les responsabilités de la société.

- Si un propriétaire meurt ou vend son intérêt, la société continue à exister et à conduire des affaires. Une société cesse d'exister seulement quand les actionnaires la dissolvent ou décident de fusionner avec une autre société.
- Les propriétaires d'une société payent seulement l'impôt sur les bénéfices de la société qui leur sont versés sous forme de salaires, de bonifications et de dividendes. La société comme personne morale séparée paye des impôts séparés de ses propriétaires.
- La société peut attirer les employés talentueux en leur offrant un intérêt de propriété sous forme d'actions ou d'options d'achat d'actions.
- La propriété d'une société est facilement vendue ou transférée par la vente ou le transfert des actions.
- Un propriétaire qui travaille pour sa société peut devenir un employé de la société et peut donc être admissible pour le remboursement ou pour la déduction de certaines dépenses, telles que l'assurance-maladie et l'assurance-vie.
- Une société a une structure de gestion centralisée : les propriétaires d'une société sont des actionnaires qui élisent un conseil d'administration ayant alors élu les dirigeants de la société. Le conseil d'administration et les dirigeants restent en place après la vente de la société.

Avant de songer à l'incorporation, je vous suggère donc de bien peser le pour et le contre et de consulter quelqu'un qui s'y connaît en la matière.

Entre-temps, pour toutes questions d'ordre juridique, n'hésitez pas à me contacter. Je m'appelle Ali et je me présente comme votre étudiant de droit *Pro Bono* pour l'année 2008-2009. Vous pouvez me rejoindre à [info@jcch.ca](mailto:info@jcch.ca) en précisant dans l'objet : « SERVICE PRO BONO ».

### Le vrai signe du succès en affaires

Si vous êtes, comme moi, à la tête de votre entreprise, vous aurez tendance à vouloir y investir tout votre temps et tous vos efforts. Vous l'aimez, vous y croyez, elle vous passionne. Ne pouvant pas avoir d'enfants (à cause d'un certain chromosome Y), ce sera peut-être une des rares créations sorties de mes entrailles ! De plus, comme je suis le seul à y travailler et à la faire prospérer, je fais tout ce que je peux pour qu'elle réussisse.

C'est là le dilemme : plus on met du temps à un endroit, moins on peut en mettre ailleurs.

## Dossier Santé

Et « ailleurs » veut dire la famille, les amis, soi également. Le nombre d'heures à notre disposition et l'énergie dont nous disposons sont des ressources limitées qu'il faut apprendre à allouer là où c'est le plus important. Ces ressources peuvent être allouées à quatre endroits :

- à vous-même ;
- à votre famille et vos très proches amis ;
- à votre emploi ou à votre entreprise ;
- aux autres.

Comment décider où l'on doit mettre son énergie ? Certains vous diront qu'il faut absolument suivre l'ordre que j'ai mentionné ci-dessus. Mais c'est faux. Il n'y a pas un bon ordre, ni un mauvais ordre.

Par contre, il est essentiel de commencer par soi, car si vous n'êtes pas bien, votre famille n'ira pas bien, votre emploi non plus et vous serez incapable d'aider les autres.

Puis, vous devez répondre à la question suivante : comment voulez-vous définir votre vie ? Par votre entreprise ? Par votre famille ? Par les gens qui vous entourent ? Par ceux que vous aurez aidés ? Qu'est qui vous rendrait le plus heureux ou heureuse ?

Prenez le temps de regarder froidement votre situation actuelle. Est-ce que vos activités quotidiennes reflètent ce que vous voulez vraiment accomplir au cours de votre vie ? Sinon, quels ajustements devrez-vous effectuer pour aligner vos actions à vos désirs ?

Finalement, ne commettez pas l'erreur trop fréquemment commise par les entrepreneurs, incluant moi : ne vous oubliez pas ! La vie, ce n'est pas uniquement le travail. Le vrai signe du succès c'est le temps libre dont nous disposons pour en jouir comme nous le voulons bien !

*Est-ce que votre équipe ou vous bénéficieriez de meilleures habiletés pour parler en public ? Est-ce que la communication quotidienne est devenue difficile ? Laurent Duperval peut vous aider à prendre le dessus sur vos problèmes de communication interpersonnelle ou de communication en public.*

*Pour l'engager auprès de votre équipe ou pour du coaching, appelez au 514 902-0186 ou envoyez un courriel à [laurent@duperval.com](mailto:laurent@duperval.com).*

*Recevez gratuitement des trucs sur la communication et l'art de parler en public, enregistrez-vous au bulletin à <http://www.duperval.com>.*

### **7 mythes à propos de l'exercice physique et de la nutrition**

Qui n'a pas déjà vu un publi-reportage qui vous promettait une ceinture abdominale d'enfer ? Ou encore qui n'est pas au courant de la nouvelle diète à la mode ? Nous sommes tous bombardés d'informations sur l'entraînement et la nutrition. Il y a cependant des idées qui sont propagées et qui relèvent de légendes urbaines. Je vous propose donc de déboulonner 7 mythes.

#### **1) Faire du cardio une heure par jour fait perdre du poids**

Connaissez-vous « les hamsters » des salles d'entraînements ? J'appelle « les hamsters » les personnes qui sont sur des tapis roulants et qui courent pendant 1 heure chaque jour, jour après jour afin de perdre ces fameux kilos en trop. Faire du cardio seulement, ce n'est pas assez pour avoir un corps musclé ou tonifié. Le cardio favorise votre capacité aérobie et aide à brûler les graisses du corps. Cependant, si vous rajoutez l'entraînement musculaire à votre entraînement cardio-vasculaire, vous pourrez augmenter plus facilement votre masse musculaire et diminuer par le fait même votre masse grasseuse.

#### **2) Les femmes qui lèvent des haltères développent des gros muscles**

« Moi, je ne veux pas avoir des gros bras ! » Mesdames, avez-vous vu beaucoup de femmes ressemblant à Arnold Schwarzenegger dans les centres de conditionnement physique ou dans votre vie quotidienne ? Les femmes ne peuvent pas, *naturellement*, produire autant de testostérone que les hommes !

Les effets de l'entraînement musculaire sont multiples. Il permet aux femmes en particulier, de perdre de la graisse, aide à combattre l'ostéoporose, réduit les risques de diabète et leur permet aussi d'avoir une bonne santé mentale. Alors mesdames, n'ayez pas peur de prendre des haltères, et de grâce, laissez de côté les haltères de moins de deux livres.

#### **3) 100 redressements assis chaque jour pour un « six pack » d'enfer**

Nous avons tous en tête, l'image de la sylphide dans les publi-reportages qui nous sourit de toutes ses dents ou encore du bel apollon qui nous montrent leurs « six-pack » qu'ils ont obtenus grâce à une machine miraculeuse et cela avec juste cinq minutes de travail par jour !

Rassurez-vous, nous avons tous un « six pack », la seule différence c'est le montant de masse grasseuse qui recouvre ceux-ci. S'il est vrai que les redressements assis

vous aideront à raffermir les muscles autour de la partie abdominale et à améliorer votre posture, ce ne sont pas eux qui vont vous aider à vous débarrasser de votre graisse abdominale. Pour diminuer votre pourcentage de gras global, vous ne devez pas négliger votre alimentation, votre entraînement cardio-vasculaire et votre entraînement en résistance. Ceux-ci vous aideront à faire diminuer votre pourcentage de gras total, incluant votre partie abdominale.

#### **4) On ne peut s'entraîner qu'au centre de conditionnement physique**

« S'inscrire dans un gym c'est trop cher, je n'ai pas le temps de me rendre au gym, je n'aime pas aller dans un gym.... ».

Qu'à cela ne tienne, entraînez-vous à la maison! Bon nombre de personnes joignent un centre de conditionnement physique, mais ne s'y rendent pas. Ou bien, elles y vont mais font du social. L'important n'est pas vraiment le lieu, mais plutôt de maintenir un programme d'entraînement régulier. Sachez quel est votre objectif, faites appel à un professionnel s'il le faut et investissez dans du matériel de qualité (quelques haltères, un ballon suisse, des bandes élastiques...).

#### **5) Si on s'entraîne, on peut manger tout ce que l'on veut**

Si seulement c'était vrai! L'équation est simple, si on consomme plus de calories que ce que nous brûlons, l'extra se transformera en gras, indépendamment de la quantité d'exercice que nous faisons. L'important est de manger de tout en quantité équilibrée.

#### **6) Sauter des repas aide à perdre du poids**

Certaines personnes pensent que moins elles consomment de calories, plus elles vont maigrir. Ce peut être vrai à court terme. Cependant, au bout d'un certain temps, notre corps se mettra en mode d'inanition et ralentira notre métabolisme. Généralement, on tend à manger plus au repas suivant,

alors notre prise de calories augmente. Une approche plus saine est de manger plus de petits repas tout au long de la journée avec des collations santé, plutôt que deux ou trois gros repas. Privilégiez les aliments dans leur état le plus naturel possible, mangez de tout ainsi que des aliments de bonne qualité et faites attention à la quantité.

#### **7) Les glucides ou « carbs » font grossir**

Les glucides (pain, pâtes, patates...) ne font pas grossir. Les calories que l'on rajoute à ces glucides font grossir, par exemple les sauces ou le beurre. De plus, beaucoup de glucides sont des produits transformés, ils sont ainsi privés de leurs éléments nutritifs naturels qui aident à atteindre la satiété. Par exemple, une tranche de pain de farine blanchie et une tranche de pain de blé entier n'ont pas la même valeur nutritive même si le nombre de calories est le même, le sentiment de satiété sera aussi différent. Les glucides sont nécessaires à notre diète quotidienne, il suffit d'en manger modérément.

Coach Virginie Bassène  
coachvirginiebassene@gmail.com

#### Pensée de la semaine

« Il vaut mieux suivre le bon chemin en boitant que le mauvais d'un pas ferme. »

saint Augustin

## Évènement à ne pas manquer!!!



**ING008** LES DIAMANTS SONT ETERNELS

RIEN QUE POUR VOS YEUX – MISSION SECRETE

Le Service Intelligence Secrète JCCH requiert votre présence au Noël Glam 2008, une soirée où "l'on ne vit que deux fois!"  
Éclat, brillance et élégance son: au rendez-vous pour cet évènement incontournable du temps des Fêtes.

Date // Samedi 20 Décembre 2008  
Lieu // Club St-James, 1145, avenue Union, coin René-Lévesque  
Heure // Cocktails - Bouchées 21h30; Bar ouvert 22h-2h, Danse 23h-2h  
Coût // 70\$ pour les membres; 85\$ pour les non-membres (du 30 Oct au 30 Nov)  
35\$ pour les membres; 50\$ pour les non-membres (du 1<sup>er</sup> Déc au 19 Déc)  
Extra // Service de valet disponible sur place (\$)

Pour plus d'information // 514-383-7191 ou [info@jcch.ca](mailto:info@jcch.ca)

Dangereusement vôtre,  
**SIS JCCH**  
Service Intelligence Secrète JCCH  
[www.jcch.ca](http://www.jcch.ca)

