

# L'EXPRESS DE

# L'INSTITUT

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC – UNIVERSITÉ LAVAL

Édition du 22 juin 2022

<b>ÉVÉNEMENTS</b> .....	<b>2</b>
UNE BONNE CRÈME GLACÉE POUR DÉBUTER L'ÉTÉ! .....	2
<b>NOMINATIONS ET RECRUTEMENT</b> .....	<b>3</b>
NOMINATION D'ÉRIC PARADIS À TITRE DE DIRECTEUR ADMINISTRATIF DE LA RECHERCHE UNIVERSITAIRE .....	3
<b>BABILLARD</b> .....	<b>4</b>
MISE À JOUR : FORMULAIRE DE REMBOURSEMENT DES FRAIS DE DÉPLACEMENT ET AUTRES DÉPENSES .....	4
L'INSTITUT FIER DE VOUS! .....	4
SECTION COVID-19 DE NOTRE SITE INTERNET : NOUVEAUTÉS .....	4
LA CONTAGION ÉMOTIONNELLE, MÉFIEZ-VOUS DE L'« ATTRAPER »! .....	5
GESTION DE CONFLITS : COMMENT DONNER UN FEEDBACK RÉUSSI ET LES RÈGLES DE BASE DE LA COMMUNICATION .....	5
<b>FONDATION</b> .....	<b>6</b>
CYCLO-DÉFI IUCPQ : FIN DE LA PRÉVENTE .....	6
VENTE DE MAILLOTS DE VÉLO - RAPPEL .....	6
MARATHON BENEVA .....	7
DÉFI NAGE AU CŒUR .....	7

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

## ÉVÉNEMENTS

### Une bonne crème glacée pour débiter l'été!

Le **mercredi 29 juin** prochain, en partenariat avec Beneva, nous vous invitons à une activité afin de reconnaître le travail exceptionnel des intervenantes et intervenants œuvrant à l'Institut, tout en soulignant le début de l'été.

Crème glacée à la vanille à 2 \$, musique et plaisir seront au rendez-vous!

Pour le personnel de jour et de soir, un camion musical de crème glacée sera présent à l'extérieur entre **11 h et 14 h** et entre **16 h et 18 h 30** dans le parc près du pavillon U. N'oubliez pas votre argent comptant et votre carte employé.e.

Pour le personnel de nuit, une livraison de surprises glacées sera effectuée sur les différents étages le 29 juin en après-midi.

Veuillez noter qu'en cas de pluie, l'activité sera annulée.

Pour tous les détails, visitez le *Babillard* de l'intranet.

Si vous avez des questions, contactez Stéphanie Landry, [stephanie.landry.iucpq@ssss.gouv.qc.ca](mailto:stephanie.landry.iucpq@ssss.gouv.qc.ca).

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS



## NOMINATIONS ET RECRUTEMENT

### Nomination d'Éric Paradis à titre de directeur administratif de la recherche universitaire



C'est avec grand plaisir que nous vous annonçons que le conseil d'administration de l'Institut, lors de son assemblée ordinaire le mardi 14 juin, a procédé à la nomination d'Éric Paradis à titre de directeur administratif de la recherche universitaire. Son entrée en fonction est prévue le 18 juillet 2022.

M. Paradis possède une feuille de route impressionnante à titre de gestionnaire au sein de l'Institut, d'abord à titre d'adjoint au directeur des services techniques et auparavant à titre d'adjoint au directeur de la recherche universitaire – volet scientifique ainsi que chef de service scientifique et responsable de l'animalerie du Centre de recherche.

De plus, ayant participé au programme national de développement des leaders et détenant un doctorat en philosophie, programme de biologie cellulaire et moléculaire, une maîtrise en biologie ainsi qu'un baccalauréat en biologie – biotechnologie, M. Paradis a très bien su démontrer qu'il possède l'expérience et les qualités requises pour occuper le poste de directeur administratif de la recherche universitaire.

Je tiens personnellement, et au nom du conseil d'administration, à souhaiter la bienvenue à M. Paradis dans notre équipe de direction de l'Institut. Nous sommes convaincus que ses compétences et son expérience seront des atouts importants pour notre organisation et nous le félicitons pour sa nomination, tout en lui assurant notre entière collaboration.

Nous souhaitons, par la même occasion, remercier chaleureusement M<sup>me</sup> Michèle Clavet qui, après avoir œuvré depuis dix ans à l'Institut, termine brillamment sa carrière à ce titre, pour une retraite bien méritée. Nous désirons lui adresser nos sincères remerciements pour son engagement et sa contribution durant toutes ces années, et lui souhaitons une belle poursuite dans tous les projets qu'elle entreprendra.

*DENIS BOUCHARD, PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL*

[Retour Table des matières](#)

## BABILLARD

### Mise à jour : formulaire de remboursement des frais de déplacement et autres dépenses

Vous trouverez la mise à jour du formulaire de remboursement des frais de déplacement et autres dépenses dans l'intranet, à la section : *Soutien administratif / Formulaires administratifs*.

Le changement apporté est à l'égard du montant octroyé par km, maintenant affiché à 0,55 \$, et ce, rétroactif au 1<sup>er</sup> avril 2022. Le Service de la rémunération procédera aux ajustements nécessaires. Nous vous demandons d'utiliser ce nouveau formulaire dès maintenant.

LA DIRECTION DES RESSOURCES FINANCIÈRES ET DE LA LOGISTIQUE

### L'Institut fier de vous!

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur des intervenants et intervenantes comme vous!

Vous recevez régulièrement divers prix, reconnaissances ou mentions d'honneur de la part de différents partenaires, ordres ou instances.

Cette rubrique vous présente les dernières nouvelles :

- [Virtuose de la santé 2022 - Hommage au Dr Sébastien Bonnet](#)
- [Virtuose de la santé 2022 - Hommage au Dr Philippe Pibarot](#)
- [Dr Josep Rodés-Cabau, cardiologue et hémodynamicien à l'Institut, réalise avec son équipe un remplacement transcathéter de la valve aortique \(TAVI\) à l'aide du nouveau fil guide SavvyWire](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

### Section COVID-19 de notre site Internet : nouveautés

Pour être informés des nouveautés sur le sujet, visitez régulièrement la [section dédiée à la COVID-19 sur notre site Internet](#).

Dernières nouvelles :

- [Port du couvre-visage ou masque de procédure à l'extérieur de l'établissement](#)
- [Mesures sanitaires dictées par la CNESST](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS



## La contagion émotionnelle, méfiez-vous de l'« attraper »!

Nous avons tous eu, à un moment donné, à composer avec un éventail d'émotions nous rendant parfois irritables et négatifs au risque de fragiliser nos relations professionnelles, comme nos relations personnelles. La contagion émotionnelle réfère au phénomène par lequel une personne « attrape » les émotions d'une autre personne sans nécessairement en avoir conscience. Celle-ci se sent déprimée ou fâchée et l'exprime par des paroles ou une attitude désagréable. En essayant d'être empathique, vous voilà « contaminé »!

### Quoi faire pour éviter la contagion?

- Essayer de ne pas agir sur le coup de l'émotion et attendre que ça passe.
- Reconnaître vos tensions. Vous ne pourrez pas gérer ce que vous n'arrivez pas à identifier. Commencer par vous occuper de votre corps (ex. : respiration, gestes de souplesse).
- Se donner une règle au travail afin de s'entraider entre collègues à voir le bon côté des choses. Ruminer un peu est naturel, mais n'aide pas à estomper une émotion désagréable.
- Préserver une saine hygiène de vie en se donnant des moments dans la nature, s'entourant de personnes positives et en s'exerçant à transformer les pensées négatives en idées plus positives et réalistes.

Pour en savoir plus, référez-vous aux outils « La boîte à pression » et « Les 4R » (recul, respiration, réflexion, reformulation) disponibles sur la page [Gestion de conflits](#) de notre site Web. De plus, la page [Soutien psychosocial et spirituel](#) propose aussi d'importantes ressources d'aide. Si vous avez besoin de soutien ou d'assistance avec la gestion de vos émotions, contactez l'équipe de soutien psychosocial et spirituel au poste 8009, option 3.

## Gestion de conflits : comment donner un feedback réussi et les règles de base de la communication

Lorsque vient le temps d'exprimer nos inconforts à un ou une collègue, il peut être difficile de savoir par quelle étape commencer. Quels sont les critères d'un bon feedback? Quels sont, au contraire, les faux pas à éviter? Bien que parfois inconfortable à effectuer, le feedback s'avère un élément essentiel en communication et permet de préserver un environnement de travail agréable pour tous et toutes.

[Consultez nos outils](#) « Comment donner un feedback réussi » et « Les règles de base de la communication » pour en apprendre davantage!

## FONDATION

### Cyclo-Défi IUCPQ : fin de la prévente

Il est encore temps de profiter du **tarif de prévente de 145 \$** pour votre inscription au Cyclo-Défi IUCPQ, qui se déroulera le **dimanche 11 septembre** prochain à partir du Campus Notre-Dame-de-Foy. Le 1<sup>er</sup> juillet, le tarif augmentera à 160 \$.

C'est le moment de former votre équipe et de vous inscrire!

Si vous connaissez un médecin et un patient qui seraient intéressés à rouler ensemble dans le cadre du volet « Je roule avec mon doc », n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous serions enchantés de faire rayonner ces magnifiques histoires.

[S'inscrire au Cyclo-Défi IUCPQ.](#)



### Vente de maillots de vélo - Rappel

Vous avez manqué notre vente de maillots de vélo? Pas de problème, il est toujours possible pour vous de passer au bureau de la Fondation pour vous procurer des maillots de vélo des dernières éditions du Cyclo-Défi IUCPQ. Voici les tarifs :

- Édition 2021 (sur la photo) : 50 \$
- Toutes les autres éditions : 25 \$

Tous les profits de cette vente seront remis à la Fondation. Pour plus de détails, communiquez avec Rosemarie Chamberland au poste 3858.



## Marathon Beneva

Faites vite, il ne reste que quelques codes de rabais de 45 \$ par inscription pour les employé(e)s, gracieuseté du Comité santé mieux-être (CSME) de l'Institut.

Plusieurs parcours sont disponibles : 5 km, 10 km, 21,1 km et 42,2 km.

Pour obtenir le rabais, utilisez le code promo suivant lors de votre inscription : PARTIUCPQ

[S'inscrire au Marathon Beneva.](#)



## Défi Nage Au Cœur

Le **23 juillet** prochain, un an après une chirurgie cardiaque subie à l'Institut, Gratianna Vaissou s'est lancée le défi de nager 5 km en moins de 2 h 30 lors de la Traversée internationale du lac St-Jean.

Ce défi est pour elle une façon d'amasser des fonds pour soutenir l'enseignement et la recherche afin de faire progresser la compréhension des maladies cardiaques et favoriser le développement de nouveaux traitements personnalisés.

Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans la réalisation de son défi!

[Encourager Gratianna.](#)



+



FONDATION  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
CŒUR, POUMONS, OBÉSITÉ.