

PRINTEMPS-ÉTÉ 2020

Gardons le contact

BULLETIN DES RETRAITÉS DE RBC

Dans ce numéro

- 2 Message de RBC
- 3 Comment faire du Canada un pays plus autosuffisant après la pandémie de COVID-19
- 5 Pour l'amour... et pour l'argent : La compatibilité financière contribue à la solidité d'une relation amoureuse à long terme
- 6 Explorez la collection d'œuvres d'art RBC – de chez vous
- 6 Jennifer Tory, récipiendaire de l'Ordre du Canada
- 7 Vous passez plus de temps en ligne ? Choses à faire et à ne pas faire dans les médias sociaux
- 8 Chronique du D' K
- 9 Témoignages
- 12 Profitez pleinement de vos avantages sociaux à la retraite



Un message de l'équipe de Gardons le contact

Nous savons que la pandémie de COVID-19 a des répercussions diverses sur les gens du monde entier. Elle touche les collectivités, nos familles, notre travail et notre quotidien. Les gens se mobilisent pour relever ce défi. Nous tenons à ce que vous sachiez que nous pensons à vous durant cette période. En ce moment, votre santé et votre bien-être, de même que ceux de vos proches, devraient être votre principale préoccupation.

Tout comme vous, nous nous adaptions à notre nouvelle réalité. Compte tenu de l'évolution rapide de la pandémie, nous avons jugé prudent de cesser la production de la version imprimée du bulletin *Gardons le contact* jusqu'à nouvel ordre afin d'éviter d'éventuelles interruptions du service postal et en raison du délai plutôt long (six à huit semaines) entre le moment où nous mettons la dernière main au contenu rédactionnel et celui de la livraison postale. De plus, nous estimons qu'il sera plus efficace, pour vous transmettre plus rapidement des communications pertinentes, d'utiliser le site Web des retraités de RBC, le rbc.com/retraite. Nous publierons toutefois une version électronique du bulletin *Gardons le contact* au moins deux fois par année, ainsi que les annonces trimestrielles sur les départs à la retraite et les décès. Vous pouvez consulter le tout au rbc.com/retraite.

Dans le dernier numéro de *Gardons le contact*, nous avons ajouté une nouvelle section, intitulée Témoignages. Depuis, nous avons reçu de nombreux textes, dont quatre figurent dans le présent numéro.

Nous vous invitons à continuer de nous faire parvenir vos témoignages à keepingintoucheditor@rbc.com. Si nous retenons votre texte, nous vous aiderons à y apporter les modifications nécessaires aux fins de publication. Nous ne publierons aucun élément de vos témoignages sans votre autorisation.

Bonne lecture, et prenez bien soin de vous.

L'équipe de *Gardons le contact*

La campagne de dons des employés RBC la plus fructueuse à ce jour

Apprenez.
Agissez.
Partagez.



Contribuer à la prospérité des collectivités, au cœur de notre raison d'être, se concrétise tout au long de l'année lorsque nos employés font don de leur temps ou de leurs ressources pour avoir une véritable incidence.



Dave McKay et les coprésidents de la Campagne de dons des employés 2019, Angus Rigby et Terri-Lee Weeks.

Ensemble, nous avons recueilli la somme historique de **23,9 millions de dollars** pour appuyer plus de **4 300 organismes** au Canada. **Ce fut à tous les égards notre campagne la plus fructueuse à ce jour.**

« Par leurs efforts concertés, les employés et les retraités de RBC envoient un message clair : nous croyons en la force des collectivités et en la création

de changements positifs sur le plan social là où nous vivons et travaillons. Ceci illustre bien la concrétisation de notre raison d'être et démontre tout ce que nous pouvons accomplir de formidable, Ensemble à RBC », a déclaré Dave McKay, chef de la direction de RBC.

« L'honneur revient aussi à nos coprésidents de la campagne – **Terri-Lee Weeks**, première vice-présidente, Épargne et placements des particuliers, et **Angus Rigby**, premier directeur général, Vente, Marchandises, contrats à terme et change – pour l'énergie et la passion qu'ils nous ont transmises tout au long de la campagne. Au nom de mes collègues du Groupe de la direction et de toute l'entreprise, j'aimerais les remercier, ainsi que leurs équipes de bénévoles, de nous avoir inspirés à contribuer aux causes et organismes qui nous tiennent à cœur. »

L'équipe de *Gardons le contact* rend hommage aux employés de RBC, qui peuvent tous être très fiers de ces résultats remarquables et des effets qu'ils auront sur les personnes dans le besoin.

Gardons
le contact

Voici comment
nous joindre :

Équipe Gardons le contact, à l'attention de Retraite et avantages sociaux
200 Bay Street North Tower, 11th Floor, Toronto (Ontario) M5J 2J5

Par courrier interne dans n'importe quelle succursale RBC : unité 7201 Courriel : keepingintoucheditor@rbc.com

Gardons le contact est publié chaque semestre pour tous les retraités canadiens de RBC.
Vous le trouverez aussi en ligne à www.rbc.com/retraite

© Marque déposée de la Banque Royale du Canada.

‡ Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif.



Comment faire du Canada un pays plus autosuffisant après la pandémie de la COVID-19

Les Canadiens ont déployé des efforts collectifs considérables pour aplatir la courbe de propagation de la COVID-19. Il faudra ensuite faire de même pour redresser l'économie.

Dave McKay
7 Avril 2020

Au cours des prochaines semaines, nous allons commencer à constater l'ampleur des répercussions économiques de la pandémie et du confinement qu'il a fallu observer. Le premier trimestre de l'année aura été marqué par un recul économique sans précédent en raison des pertes d'emplois et des fermetures d'entreprises inévitables, dont le pays tout entier risque de ressentir les répercussions longtemps après que la pandémie aura été maîtrisée.

En de pareilles circonstances, il est naturel de se concentrer sur les problèmes immédiats, mais nous devons aussi réfléchir à la reprise qui suivra la crise, afin d'être prêts à passer à l'action le temps venu.

Depuis le début de la crise actuelle, j'ai parlé à des dizaines de clients – des plus grandes entreprises du pays à de simples emprunteurs hypothécaires – et j'ai travaillé étroitement avec mes pairs d'ailleurs dans le monde ainsi qu'avec nos gouvernements afin de comprendre la situation et les risques complexes auxquels nous faisons face. Beaucoup d'entre nous reconnaissent maintenant qu'il est peu probable que nous assistions à une reprise économique en V, contrairement à ce qu'on espérait encore il y a quelques semaines ; il nous faudra sans doute travailler très fort au cours des prochains mois pour opérer plutôt un redressement en U.

Et nous n'atteindrons pas cet objectif sans mal. Même si les mesures de confinement sont abrogées à l'été, il faudra du temps pour effacer les cicatrices économiques laissées par la COVID-19. Heureusement, le gouvernement fédéral a mis sur pied d'importants programmes d'aide, qui totalisent actuellement plus de 100 milliards de dollars, mais il faudra qu'Ottawa et les provinces en face encore davantage.

À l'heure actuelle, il faut agir sans perdre un instant. Au cours des jours qui viennent, Équipe Canada doit réunir ses forces pour que les engagements historiques des gouvernements parviennent aux propriétaires d'entreprise, aux innovateurs, aux entrepreneurs sociaux et aux familles des quatre coins du pays. De nombreuses entreprises ne disposent que de quelques jours pour préserver leur effectif. Au cours des mois qui viennent, bien des familles auront du mal à joindre les deux bouts.

Malgré tout, les investissements historiques des autorités doivent non seulement nous permettre de survivre aujourd'hui, mais aussi servir à réformer l'économie pour demain. Et cela implique de passer de la défensive à l'offensive, comme sait le faire Équipe Canada.

Pour opérer cette transition, nous devons imaginer une nouvelle normalité, car nous ne pourrions pas revenir à nos anciennes façons de faire. Le commerce mondial ne pourra sans doute pas reprendre son cours traditionnel. Il y a peu de chances que les échanges internationaux restent inchangés.

Les consommateurs, les gourmets et les touristes pourraient décider de garder leurs distances pendant un certain temps. Même le partage des technologies et des innovations pourrait ne pas revenir de sitôt à son rythme d'il y a quelques mois.

Pour un pays relativement petit comme le Canada, qui a profité sur bien des plans de l'économie mondiale ouverte, ces défis sont considérables. Cela n'implique pas nécessairement de renoncer à la mondialisation. Il nous faut toutefois, pour la première fois depuis des décennies, réfléchir aux façons d'être plus autosuffisants dans les secteurs qui comptent le plus pour notre compétitivité et notre prospérité.

Voici quelques exemples d'outils dont nous disposons :

Capital

Le Canada affiche un excellent bilan, parmi les meilleurs au monde. Le gouvernement fédéral commence à exploiter de façon plus ambitieuse sa situation financière, et il devra continuer à le faire ; par conséquent, les Canadiens doivent s'habituer à ce que leur dette collective soit plus élevée. Par ailleurs, nos banques, nos compagnies d'assurances et nos régimes de pension se classent parmi les plus solides au monde, et leur bilan enviable peut être exploité pour rétablir notre économie. Depuis la crise financière mondiale de 2008-2009, les Canadiens ont travaillé fort à consolider ces fondations et à protéger leur capital ; il est maintenant temps de mettre ce capital à l'œuvre en investissant dans les entrepreneurs et les innovateurs qui peuvent bâtir les marchés et les chaînes logistiques de demain.

Commerce

Nous avons longtemps tenu pour acquise la libre circulation des fournitures essentielles comme l'équipement médical, les médicaments, les aliments et les produits agricoles. Tout cela ne sera peut-être plus possible dans la prochaine normalité. Nos gouvernements, nos entreprises de pointe et nos universités doivent déterminer comment assurer la résilience des chaînes logistiques canadiennes. Évidemment, l'autosuffisance du pays pourrait coûter plus cher aux Canadiens, car notre marché intérieur est limité. Nous aurons besoin de nos meilleurs innovateurs pour concevoir et mettre en œuvre des technologies qui nous permettront de réaliser des gains de productivité et d'assurer ainsi la compétitivité du Canada.

Technologie

La crise a donné la possibilité à de nombreuses entreprises d'explorer d'autres manières de travailler et de garder le contact avec leurs clients. Si nous tirons parti des nouvelles technologies dans l'ensemble des secteurs, y compris au sein de la fonction publique, nous pouvons accélérer notre transition vers une économie plus concurrentielle et inclusive.

(Suite)

Comment faire du Canada un pays plus autosuffisant après la pandémie de la COVID-19

(Suite)

De plus, nous pouvons nous assurer que ces technologies nous aident à mieux nous préparer à de futurs défis touchant la santé publique. Cela étant dit, les entreprises ne sont pas les seules à devoir évoluer. En s'appuyant sur son bilan, le Canada a l'occasion d'investir dans la prochaine génération d'infrastructures – comme les réseaux large bande par satellite en milieu rural et les villes intelligentes – en vue d'accroître notre ingéniosité, de créer des collectivités plus résilientes et de garantir des moyens de subsistance. La reprise à venir doit être axée sur les technologies numériques, optimisée par les données et assurée par des Canadiens dotés des compétences nécessaires pour affronter la prochaine décennie.

Aptitudes

Pour mener à bien cette transition, nous devons transformer nos modes d'apprentissage et de formation, afin que les entreprises et les collectivités soient mieux outillées pour faire face à un nouveau modèle de perturbation. Grâce au programme Objectif avenir, un engagement de 500 millions de dollars, et à sa série d'études Humains recherchés, la Banque Royale du Canada a encouragé au cours des dernières années les employeurs, les enseignants et les étudiants à se concentrer sur les emplois de demain. Nos écoles, collèges et universités ont répondu à l'appel en réalisant d'importants progrès qui font du système d'éducation canadien l'un des meilleurs au monde. Toutefois, si, au sortir de cette crise, nous continuons d'enseigner et d'apprendre comme nous le faisons auparavant, nous aurons échoué.

Jeunes

Malheureusement, la nouvelle génération de Canadiens portera pendant de nombreuses années les stigmates économiques de la présente crise. Si nous leur prêtons main-forte dès maintenant, ils pourront contribuer à la reprise et à la reconstruction de notre économie. Maîtrisant bien les technologies numériques, les jeunes n'ont pas tardé à s'adapter à cette nouvelle réalité. C'est pourquoi RBC s'est engagée à maintenir en poste les quelque 1 400 étudiants auxquels elle avait offert un emploi d'été, même si certains n'auront pas de lieu de travail à leur première journée. Pas d'inquiétude, cependant : la plupart d'entre eux travailleront de la maison et pourront nous aider à envisager autrement tout ce que nous pouvons bâtir ensemble. Ils représentent l'avenir et nous aideront à nous y préparer.

Au cours des mois d'épreuves et de tumultes que nous a apportés cette crise, j'ai été encouragé par la capacité des 85 000 employés de RBC à passer à un système d'exploitation mondial sans pratiquement aucune perturbation. À mes yeux, nous faisons les choses différemment, et aussi avec plus d'efficacité. Cette amélioration de nos façons de faire sera essentielle au succès de notre reprise dans un monde qui ressortira transformé de la période que nous traversons. C'est pourquoi j'ai demandé à tous nos gestionnaires de noter ce qu'ils apprennent et ce qui, selon eux, pourrait constituer la nouvelle normalité.

J'ai mis l'accent sur deux mots en particulier : « vitesse » et « envergure ». Nous avons besoin de ces deux forces pour assurer la croissance de nos activités. Les politiques

publiques doivent également en tenir compte, pour que nous puissions élaborer des solutions au rythme où apparaissent nos problèmes communs, et pour que ces solutions aient une envergure à la hauteur de ce que nous observons ailleurs dans le monde.

Dans les prochaines semaines, il nous faudra avancer à une vitesse plus élevée qu'à l'habitude et viser une envergure à la fois audacieuse et ambitieuse. Nous devons aussi maintenir la cadence, même si nous serons confrontés à des questions qui nous feront douter des moyens à employer pour nous rétablir collectivement de cette crise.

Nous devons mettre sur pied des plans de reprise, pour déterminer quels secteurs de la société pourront reprendre leurs activités en premier et évaluer la meilleure façon de procéder pour éviter une cohue.

Par ailleurs, nous devons investir massivement dans le dépistage à grande échelle de la COVID-19 et adopter de nouvelles approches de surveillance, afin de mieux situer le virus et d'en limiter la propagation le plus efficacement et humainement possible.

Nous devons veiller à protéger l'ensemble des Canadiens tout en acceptant l'éventualité de coexister avec le virus, au pays et à l'étranger, avant qu'un vaccin ou un traitement efficace ne soit mis au point et produit à grande échelle.

La façon dont nous répondrons à ces questions et travaillerons ensemble dans les prochaines semaines restera ancrée dans les mémoires pendant de nombreuses années. La façon dont nous rebâtirons notre économie par la suite laissera un souvenir durable aux générations à venir.

Nous savons que cette crise est différente et plus grave que toutes celles que nous avons traversées par le passé. Nous savons aussi qu'elle peut annoncer le début d'un nouveau chapitre pour l'économie canadienne, un chapitre qui nous permettra de prospérer à l'ère numérique.

Il nous faudra unir nos forces – ce dans quoi les Canadiens excellent, même en des temps difficiles. Nous devons adopter une approche à la fois offensive et défensive. Enfin, nous devons comprendre que cette épreuve représente pour le Canada un défi à surmonter, mais aussi une occasion de briller.

Cela pourra être notre nouvelle normalité.

Cet article a initialement été publié dans The Globe and Mail.

Dave McKay est président et chef de la direction de RBC, la plus importante banque au Canada et l'une des plus grandes au monde selon la capitalisation boursière. M. McKay a contribué à transformer les services de détail de la banque et à intégrer de nouvelles technologies pour permettre à RBC de s'adapter à l'évolution rapide des demandes de la clientèle

Avis de non-responsabilité

Le présent article vise à offrir des renseignements généraux seulement et n'a pas pour objet de fournir des conseils juridiques ou financiers, ni d'autres conseils professionnels. Veuillez consulter un conseiller professionnel en ce qui concerne votre situation particulière. Les renseignements présentés sont réputés être factuels et à jour, mais nous ne garantissons pas leur exactitude et ils ne doivent pas être considérés comme une analyse exhaustive des sujets abordés. Les opinions exprimées reflètent le jugement des auteurs à la date de publication et peuvent changer. La Banque Royale du Canada et ses entités ne font pas la promotion, ni explicitement ni implicitement, des conseils, des avis, des renseignements, des produits ou des services de tiers.



Pour l'amour... et pour l'argent : La compatibilité financière contribue à la solidité d'une relation amoureuse à long terme

Les deux tiers des couples canadiens associent la stabilité financière au succès d'une relation, selon un sondage RBC

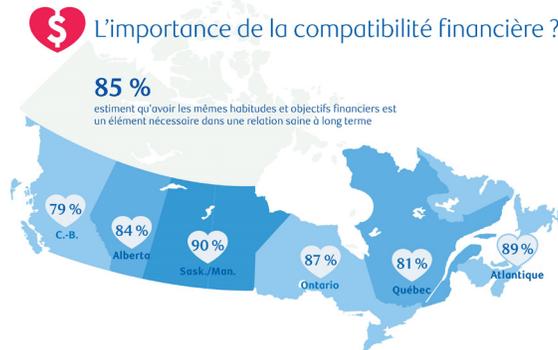
La réussite d'une relation à long terme dépend tout autant d'une forte compatibilité financière que d'une bonne dynamique amoureuse, selon le Sondage RBC 2020 sur les relations et l'argent. La majorité des Canadiens qui sont en couple à long terme (85 %) attribuent le caractère sain de leur relation au fait d'avoir les mêmes habitudes et objectifs financiers. Quatre Canadiens sur cinq (80 %) croient qu'il est important de discuter de finances avec un conjoint potentiel avant de commencer une relation sérieuse.

De plus, la vaste majorité des répondants (91 %) ont souligné qu'il est important que les conjoints potentiels s'entendent sur l'épargne et les dépenses. Près des deux tiers (62 %) affirment que la situation financière d'un conjoint potentiel pourrait être un obstacle insurmontable à l'établissement d'une relation.

Fixer des limites financières est également une priorité (81 %) pour les répondants ; plus des deux tiers (69 %) ont affirmé qu'ils ne fusionneraient pas leurs finances avec celles de leur conjoint sans être sûrs que sa situation financière est stable.

« Lorsque vous vous engagez dans une relation amoureuse, vous intégrez à votre vie non seulement cette personne, mais aussi ses finances, a déclaré Brigitte Felx, planificatrice financière, RBC. Il est donc important que vous fixiez des limites financières claires d'assurer une approche commune quant aux dépenses, à l'épargne et à la gestion financière. »

La fréquence des discussions financières entre conjoints est tout aussi importante que les sujets abordés. Plus des trois quarts (77 %) des Canadiens qui sont en couple affirment qu'ils discutent de finances avec leur conjoint au moins une fois par mois pour faire leur budget (45 %), pour établir des objectifs financiers (41 %) et pour épargner ensemble (37 %).



Plus des trois quarts (77 %) des Canadiens qui sont en couple affirment qu'ils discutent de finances avec leur conjoint au moins une fois par mois pour faire leur budget (45 %), pour établir des objectifs financiers (41 %) et pour épargner ensemble (37 %).

« La compatibilité amoureuse est essentielle, mais la compatibilité financière l'est aussi, a ajouté Mme Felx. En ayant des conversations franches et fréquentes sur vos finances, vous serez déjà sur la bonne voie pour bâtir une relation saine et durable sur le plan financier. Pour aller encore plus loin, consultez un planificateur financier qui pourra vous donner un point de vue impartial sur votre compatibilité financière. »

Voici quelques conseils qu'offre RBC pour aider les couples canadiens à atteindre ensemble leurs objectifs financiers et leurs objectifs de vie :

Établissez le budget qui vous convient : Discuter de finances et établir des limites et des

objectifs clairs est important pour toute relation. En créant un budget commun et réaliste, les conjoints peuvent s'assurer qu'ils sont sur la même longueur d'onde et éviter les mauvaises surprises.

Dites « Je le veux » à un plan financier commun : Créer un plan financier détaillé avec votre conjoint peut vous aider à atteindre vos objectifs d'épargne communs.

Investissez pour l'avenir : Un entretien de 20 minutes avec un planificateur ou un conseiller financier — en succursale, à votre domicile ou au bureau — peut vous aider à commencer à discuter avec votre conjoint de vos objectifs financiers communs.

Pour de plus amples renseignements, visitez le site <http://www.rbc.com/nouvelles/news/2020/20200213-rbc-relationship-money-poll.html>

Explorez la collection
d'œuvres d'art RBC –
de chez vous.



Visiteurs de l'exposition *Masterpiece* se renseignant sur l'art inuit contemporain de Cape Dorset.

Saviez-vous que RBC collectionne des œuvres d'art depuis 1929 ?

Saviez-vous que nos bureaux et succursales partout dans le monde abritent plus de 4 500 œuvres de grands artistes canadiens d'hier et d'aujourd'hui ?

Saviez-vous que RBC a numérisé une partie de sa collection d'œuvres d'art afin que tous puissent les admirer ?

Vous pouvez voir des œuvres de la collection RBC en ligne au www.rbc.com/dms/entreprise/arts-visuels/.



Jennifer Tory, récipiendaire de l'Ordre du Canada

Le 28 décembre 2019, Son Excellence la très honorable Julie Payette, gouverneure générale du Canada, a annoncé 120 nominations au sein de l'Ordre du Canada. Parmi les nouveaux membres figure Jennifer Tory, ancienne chef de l'administration de RBC, qui a pris sa retraite le 31 décembre 2019 au terme d'une brillante carrière de 42 ans. Elle a été nommée Membre de l'Ordre du Canada (C.M.) pour son engagement en faveur de l'avancement des femmes et des minorités dans le secteur bancaire et pour son travail communautaire considérable.

Reconnue depuis longtemps pour son leadership en matière de diversité, autant à RBC qu'ailleurs, Mme Tory a remporté le *prix Harry Jerome* en 2013 et un prix dans la catégorie des *dirigeants alliés de premier plan* décerné par l'organisme Fier départ en 2016. De plus, son engagement à l'avancement des femmes dans le milieu des affaires lui a valu un prix honorifique de Catalyst Canada en 2011. En outre, Mme Tory a été intronisée au temple de la renommée du Réseau des femmes exécutives en 2017, une distinction qui souligne ses réalisations remarquables sur le plan du leadership.

L'Ordre du Canada célèbre ceux et celles qui ont apporté une contribution extraordinaire à la nation. Depuis sa création en 1967, plus de 7 000 personnes de tous les secteurs de la société ont été investies de l'Ordre.

L'équipe de *Garder le contact* félicite Mme Tory de cette distinction amplement méritée et la remercie de ses nombreuses contributions à RBC et au Canada.

Vous passez plus de temps en ligne ?

Choses à faire et à ne pas faire dans les médias sociaux

Les médias sociaux sont vraiment une chose formidable. Ils nous permettent de communiquer plus rapidement et plus facilement que jamais. Grâce à eux, vous n'êtes qu'à un clic des membres de votre famille, de vos amis et de vos collègues, où qu'ils se trouvent dans le monde.

Comme nous sommes nombreux à passer plus de temps à utiliser les médias sociaux depuis le début de la pandémie de la COVID-19, il est important de nous rappeler qu'il faut le faire de façon à créer un sentiment d'appartenance et à nous inspirer, de même que les membres de notre entourage. Il est essentiel que nous soyons conscients des effets positifs et négatifs de l'utilisation des médias sociaux, autant à des fins personnelles que professionnelles, et d'adapter cette utilisation en conséquence.

Voici quelques conseils sur l'utilisation à bon escient des médias sociaux.

Gardez à l'esprit ces quelques règles :



Restez en contact – c'est primordial. Ces temps-ci, nous travaillons et interagissons tous de façons différentes. Si vous vous sentez isolé, vous pouvez suivre dans les médias sociaux des gens qui vous font sourire, qui vous informent et qui vous inspirent.



Prenez des pauses. Passer trop de temps devant un écran peut nuire au bien-être mental et physique. Donc, sachez prendre une pause quand il en est temps.

Prenez le temps de bien réfléchir avant d'agir ou de réagir. Il n'est pas rare que d'autres personnes interprètent mal un message, ou se comportent d'une façon qui ne leur ressemble pas. Ne dites pas dans les médias sociaux quelque chose que vous ne diriez pas en personne. Le bon sens et les bonnes manières sont de mise.



Protégez vos renseignements personnels et les renseignements de nature professionnelle, ainsi que votre réputation et celle de l'entreprise.

Communiquez en présentant le meilleur de vous-même, et faites preuve de prudence lorsque vous donnez de l'information à votre sujet.

Évitez la désinformation. Faites attention aux sources que vous consultez. Ne faites confiance qu'aux sources de nouvelles crédibles et aux experts.

Communiquez en ayant à l'esprit votre auditoire. Discuter de sujets que vous connaissez mal peut mener à des échanges embarrassants. Il est important de comprendre les sujets, les collectivités et les cultures dont vous discutez.



Composer avec la COVID-19

Khalil Khalil Sivjee, M. D., directeur médical en chef, RBC
et Cathy J. Campbell, M. D., médecin de famille,
Cleveland Clinic Canada

Il est difficile de croire qu'il n'y a que quelques mois que les premiers cas de COVID-19 étaient signalés en Chine centrale. Maintenant que l'on compte des millions de personnes infectées par le virus et que des mesures d'isolement et de distanciation physique sont en place dans le monde entier, nos vies ont changé ! Nos interactions sociales habituelles sont devenues des conversations vidéo ou téléphoniques. Nous ne pouvons plus rendre visite à nos amis, aux membres de la famille et aux voisins. On nous dit que nous devons rester à la maison et éviter tout contact non essentiel avec les gens. On nous dit aussi de ne pas aller dans les parcs, et même de faire attention aux colis que nous recevons par la poste. Donc, nous restons à la maison en pensant aux travailleurs de première ligne qui, avec courage, assurent les services essentiels au fonctionnement de la société.

Pendant que s'installe cette « nouvelle normalité », il est important d'être préparés mentalement et physiquement à ce mode de vie. Vous serez nombreux à éprouver de la frustration, de la colère, de la tristesse et de l'anxiété en raison de l'ampleur de la pandémie et de l'incertitude qu'elle crée. Il est important de reconnaître ce que vous ressentez. Toutefois, il est tout aussi important de décider que vous garderez espoir et que vous vous sortirez de cette situation. L'espoir est un choix, et on doit s'y exercer. Pour vous aider à garder une attitude positive et à ressentir un bien-être global, des spécialistes de la santé offrent les conseils suivants :

1. Maintenez des habitudes quotidiennes : Votre horaire quotidien est l'une des choses que vous pouvez contrôler. Il est important d'établir, pour vous et votre famille, une routine qui prévoit au moins 30 minutes par jour d'exercice et de lecture de loisir. Évitez la tentation de rester en pyjama à regarder la télévision ou de passer de longues heures devant un ordinateur. Vous devriez, tout comme vos enfants ou vos petits-enfants, limiter le temps que vous passez devant un écran.

2. Entretenez des liens : Bien que nous devons respecter les mesures de distanciation physique durant la période actuelle, celle-ci offre une excellente occasion de se rapprocher des gens grâce aux technologies. Utilisez votre téléphone, Skype, FaceTime, Zoom ou tout autre moyen pour communiquer avec les gens auxquels vous rendriez visite en temps normal. Ne manquez pas de communiquer régulièrement avec des gens que vous n'avez pas vus depuis un certain temps ou qui vivent seuls. Vous pourriez être étonné de constater à quel point il est agréable de prendre le thé en clavardant avec des amis !

3. Faites de l'exercice chaque jour : Ceci est probablement le conseil le plus important de la liste ! De nombreuses recommandations et options sont proposées à ce sujet ;

l'essentiel, c'est de faire, quotidiennement, au moins 30 minutes d'exercice ou 10 000 pas. C'est bon pour le cœur, les poumons et l'esprit. Au besoin, vous pourrez trouver en ligne de nouvelles idées d'exercice. Il est possible de demeurer actif tout en respectant les directives de distanciation physique.

4. Soyez reconnaissant : Votre vie comprend des éléments positifs. À la fin de chaque journée, pensez à l'un de ces éléments ; vous pouvez même le prendre en note. Est-ce votre famille ? Votre maison ? Votre santé ? Votre animal de compagnie ?

5. Améliorez une compétence : Comme les sorties sont limitées pendant la période actuelle, c'est le bon moment pour s'adonner à d'autres types d'activités épanouissantes. Vous pourriez vous attaquer à quelques projets que vous remettez à plus tard, par exemple apprendre à faire du pain, vous initier à l'histoire de l'art, nettoyer le sous-sol ou commencer à pratiquer l'herboriculture. C'est aussi l'occasion d'aider quelqu'un qui a besoin d'un coup de main.

6. Dormez : Durant cette période, il est essentiel de dormir suffisamment, d'un sommeil de bonne qualité. Selon leur âge, les adultes ont besoin, en moyenne, de sept à huit heures de sommeil par nuit, tandis que les jeunes enfants ont besoin de 10 heures. Efforcez-vous de faire le vide dans votre esprit quand l'heure est venue de vous coucher, et évitez d'avoir des appareils électroniques dans la chambre.

7. Méditez : Déconnectez-vous des médias. Il est important de limiter le temps passé à utiliser les médias sociaux et Internet, et à regarder la télévision. Maintenant plus que jamais, il est essentiel de pratiquer une forme de pleine conscience et de relaxation. N'oubliez pas que le cerveau, comme tout autre organe, a besoin d'un peu de repos !

8. Demandez de l'aide au besoin : Si vous éprouvez de la difficulté à gérer votre stress, votre anxiété ou tout autre problème, n'hésitez pas à communiquer avec le Carrefour-ressources Employés RBC, accessible sans frais et en tout temps au 1 800 667-3400 (téléimprimeur/ATS : 1 877 616-4422). Vous pouvez également consulter le site de SynerVie, à lifeworks.com/ca/fr (nom d'utilisateur : rbc ; mot de passe : rbccanada).

Il ne fait nul doute que dans les mois à venir, la COVID-19 continuera de transformer nos vies – et le monde. Mais nous savons qu'un jour, nous sortirons de cette crise. D'ici là, nous espérons que ces conseils vous aideront à retrouver un sentiment de contrôle sur votre vie. Gardez espoir et tirez parti de cette période pour apporter des changements positifs.

Témoignages



Tony et Pat Le Grice

Réflexions sur une carrière : Qui a dit que le secteur bancaire est un milieu ennuyeux ?

À la fin de mes études, je voulais entrer au service de la Commission des forêts du Royaume-Uni.

Toutefois, comme ma mère était la secrétaire d'un directeur général de la banque Barclays, ils m'ont « ouvert la voie » et je me suis joint à eux.

J'ai passé deux années dans une petite ville au sud de Londres, avant de faire mon service obligatoire de deux ans dans la Royal Air Force. Heureusement, j'ai été affecté pour neuf mois à Hawaï, à la base aérienne de Hickam. À la fin de mon service, je n'avais pas envie de retourner dans une petite ville. Je suis donc entré au service de la Hanover Bank, à Londres.

Après quelques années, toutefois, l'attrait de la vie dans une grande ville s'était estompé. De plus, le soleil me manquait. J'ai donc traversé la rue et postulé à la Banque Royale, qui comptait des succursales dans le monde entier, dont bon nombre dans les Antilles. Quand j'ai été embauché, on m'a dit que je ne travaillerais jamais au Canada. Peu après, en 1962, j'ai été affecté à Nassau, aux Bahamas. Les journées de travail étaient longues, mais nous passions les week-ends à la plage ou dans les boîtes de nuit !

Nous commençons tous comme caissiers, mais étions promus chefs de service après avoir « appris les ficelles du métier ». J'ai eu la chance d'être nommé responsable de la succursale de Lyford Cay, un lieu de prédilection des gens riches et célèbres. J'y ai rencontré de nombreuses célébrités, comme Burl Ives, Frank Sinatra, le duc de Westminster et E.P. Taylor, qui a fondé ce quartier privé. L'hiver, nous étions extrêmement occupés, mais l'été, nous passions la majeure partie de la journée à pêcher l'albula (banane de mer) sur le quai, à l'extérieur de la succursale.

Une autre affectation prisée était la direction de quelques-unes des succursales à l'extérieur de Nassau, ce qui exigeait, pendant la semaine, de se rendre

en avion sur deux ou trois îles. À cette époque, le responsable de succursale portait un revolver (sans avoir reçu de formation ou de permis) pour se protéger en cas de vol. Parfois, en attendant le traversier pour la prochaine île, nous tirions sur des bouteilles qui flottaient dans l'océan pour nous divertir. Je n'étais pas un très bon tireur !

J'ai passé six formidables années à Nassau (où j'ai épousé Pat, mon amie d'enfance). J'ai ensuite occupé divers postes dans les Antilles, entre autres à l'île Grand Caïman, à Freeport (Bahamas), en Jamaïque, au Bélize et à Sainte-Croix. Après 17 ans au soleil, Pat et moi avons déménagé à Montréal, en plein hiver. C'est à ce moment que je me suis joint à l'équipe Inspection, Division internationale. Qui avait dit que je ne travaillerais jamais au Canada ? À l'époque, cette affectation était considérée comme l'une des meilleures – elle permettait de voyager partout dans le monde, aux frais de la banque. J'ai notamment pu visiter Buenos Aires, Hong Kong, Singapour, de nombreuses îles des Antilles et Beyrouth, où j'ai été l'une des dernières personnes à partir avant la fermeture de l'aéroport, en raison de la guerre civile. Selon des rumeurs – non confirmées –, des membres du personnel de la banque, qui entretenaient des relations cordiales pendant la journée, portaient des uniformes de parties adverses en soirée et combattaient.

En 1982, nous avons déménagé à Regina. Bien qu'au départ, j'ignorais tout de cette ville, j'ai aimé les six ans que j'y ai passés à titre de directeur du Centre international. Le redimensionnement de l'entreprise s'est traduit par ma mutation à des fonctions de gestion de comptes et de prêt, et par un déménagement à Saskatoon. Après quelques années, j'ai été muté – une dernière fois – au service de crédit-bail, à Calgary.

En 1994, j'ai pris une retraite anticipée et nous avons déménagé à Nanaimo. Nous n'avons jamais été aussi heureux ; toutefois, il est bien agréable, l'hiver, de partir pour passer un peu de temps sous le soleil !

Somme toute, j'ai eu une carrière formidable et pas du tout ennuyeuse !

Tony Le Grice
Nanaimo (Colombie-Britannique)



Cindy Logan (à droite) et Val Kidd (à gauche), en compagnie d'élèves au Pérou.

Voyager tout en me dévouant pour les autres

Il y a quatre ans, j'ai pris ma retraite après 40 ans de service à RBC. J'adore être à la retraite, et maintenant j'ai beaucoup plus de temps à consacrer à ma passion, le voyage !

Bien que j'aie eu la chance de faire de nombreux voyages au cours de ma vie, il a parfois été difficile de trouver quelqu'un pour m'accompagner. C'est en apprenant l'existence de l'organisme sans but lucratif Developing World Connections (DWC) que j'ai découvert un moyen formidable d'allier ma passion pour le voyage à mon désir d'aider les autres. DWC jumelle des voyageurs bénévoles à des partenaires dans des pays en développement pour qu'ils collaborent à des projets de développement durable qui ont des retombées à long terme.

Ces projets exigent une bonne endurance physique – il s'agit de construire des écoles, des maisons, des installations d'accès à l'eau et des centres communautaires, entre autres. Nul besoin, toutefois, d'avoir de l'expérience en construction. J'ai été bénévole au Cambodge, au Sri Lanka et au Kenya ; je suis maintenant chef d'équipe et j'ai dirigé un premier groupe au Pérou en mai dernier. Les bénévoles ne font pas que travailler. Il y a beaucoup d'autres activités au programme, comme des randonnées pédestres et à vélo, des visites à des familles, des excursions sur des sites archéologiques, des spectacles de danse traditionnelle et des dégustations de spécialités culinaires régionales.

Une fois qu'un projet de deux semaines est terminé, certains des bénévoles retournent chez eux alors que d'autres poursuivent leur aventure dans d'autres pays voisins.

Chaque fois, je trouve l'expérience tellement enrichissante qu'avant même de retourner chez moi, je planifie mon prochain voyage. À la fin d'un projet, je suis toujours un peu triste de partir. Toutefois, il me reste les solides amitiés nouées avec les gens de la région et les autres bénévoles !

Le transport en provenance et à destination de l'aéroport et du site de travail, l'hébergement, les trois repas quotidiens du lundi au vendredi et l'eau embouteillée sont fournis durant le séjour. Le total des frais varie selon le lieu du projet. Il est généralement de 2 500 \$ à 2 700 \$ en sus des billets d'avion. Ces frais, y compris ceux des vols, sont déductibles en totalité.

Et durant ces voyages, on ne fait pas que travailler ; les bénévoles peuvent profiter des soirs et des week-ends pour découvrir les attraits culturels de la région. Ces projets de bénévolat sont idéaux non seulement pour les personnes qui voyagent seules, mais aussi pour les couples, les amis et les familles.

Val Kidd, une amie et ancienne collègue, a participé avec moi à deux de ces voyages, et nous en planifions d'autres.

Si vous, vos amis ou des membres de votre famille souhaitez en savoir plus au sujet de DWC, consultez le site developingworldconnections.org ou écrivez-moi à cindylogan@live.ca. Je serai ravie de répondre à toutes vos questions.

Cindy Logan
Kamloops (Colombie-Britannique)



Suivi – Anniversaire d'un fait peu connu

À la fin des années 1960, pendant que je travaillais à la succursale Yonge et Bloor, à Toronto, j'ai eu l'occasion de faire la connaissance de M. R.A. (Roy) Fast, l'un des trois employés de la Banque Royale affectés à Vladivostok, en Russie, en 1919. La question est maintenant de savoir... qui était le troisième employé affecté à Vladivostok ?

M. John Galilee
Retraité depuis 1993

Note de la rédaction : Dans le dernier numéro de *Gardons le contact*, Geoff Styles racontait avoir rencontré Norman Allingham, l'un des trois membres du personnel de la succursale de Vladivostok, peu après que celui-ci ait quitté ses fonctions de représentant de la Banque à Chicago, en 1957. Nous avons transmis la question de M. Galilee à l'équipe du service Archives de RBC, qui a été en mesure de confirmer que le troisième membre du personnel était le directeur de la succursale, M. D.C. Rea.



Ron Foss à côté du monument en hommage à George Foote Foss. Le monument a été érigé en 1993 à Sherbrooke (Québec) pour souligner le 100^e anniversaire de la Fossmobile.

Sherbrooke, au Québec. George Foss a construit la Fossmobile en 1897, à peu près en même temps que Ford inventait la Quadricycle, aux États-Unis.

L'histoire de la Fossmobile ne possède peut-être pas l'attrait nécessaire pour inspirer le scénario d'un film à succès, mais elle mérite toutefois qu'on s'y intéresse en raison de son importance du point de vue historique. En 1897, bien avant que soient vendues des automobiles Ford au Canada, George Foss construisait la Fossmobile originale dans un vieil atelier de construction mécanique et de réparation de bicyclettes à Sherbrooke (Québec). Tout comme les personnages principaux du film *Ford v Ferrari*, George Foss s'en tenait à sa vision et à ses idées. Il a obtenu l'aide de trois ouvriers ainsi que celle de l'entreprise Sherbrooke Iron Works, qui a contribué à la fabrication des premiers moulages pour la machine qu'il a conçue. Il a fabriqué des pièces à partir de zéro, en mettant à profit sa créativité et ses compétences en matière de réparation de machines et de bicyclettes. Il a persévéré jusqu'à ce qu'il réussisse à assembler un véhicule qu'il était possible de conduire dans les rues en pente abrupte de Sherbrooke. De nombreuses sources confirment que George Foss a conduit la Fossmobile pendant environ quatre ans, bien avant que d'autres automobiles fassent leur apparition dans la région.

George Foss a rencontré Henry Ford à maintes reprises pour discuter de la possibilité de construire des automobiles ensemble. En définitive, George Foss a décliné la proposition de Henry Ford, estimant que leurs visions et leurs personnalités étaient incompatibles.

Foss et Ford

Le récent film *Ford v Ferrari*, lauréat d'oscars, a donné à la famille Foss l'occasion de mettre en lumière un élément peu connu de l'histoire canadienne. En effet, la première voiture à essence fonctionnelle au Canada n'a pas été construite par Ford, mais plutôt par un inventeur beaucoup moins connu, George Foote Foss, de

Le petit-fils de George Foss, Ron Foss, retraité de Royal Trust, a discuté avec des spécialistes de l'histoire de l'automobile et a sollicité l'aide d'experts en restauration de voitures anciennes afin de réaliser un projet très spécial. L'objectif est de créer une reproduction de la Fossmobile. Comme il n'existe pas de plans initiaux, cette reproduction sera conçue selon la méthode de l'ingénierie inverse, par suite d'un examen approfondi de photos de la Fossmobile d'origine. Pour construire cette automobile, Ron Foss a fait l'acquisition de pièces datant de l'époque, avec l'intention de ne reproduire des pièces que lorsque cela est absolument nécessaire. Il supervisera la construction et collaborera avec des spécialistes de l'histoire de l'automobile et d'autres experts, au besoin. Il documentera minutieusement toutes les étapes du processus. Par ce projet, il souhaite



George Foote Foss, conduisant dans les rues en pente de Sherbrooke (Québec) vers 1897-1898.

souligner l'héritage de son grand-père et faire mieux connaître ce chapitre important de l'histoire canadienne. Une fois terminé, ce projet permettra de voir concrètement à quoi ressemblait la première voiture à essence construite au Canada. De nombreuses parties ont exprimé leur intérêt à présenter la reproduction de la Fossmobile dans des expositions de voitures anciennes. Toutefois, ultimement, on en fera don à un musée canadien afin d'enrichir les connaissances historiques des générations futures.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce projet, rendez-vous au www.fossmobile.ca/.

Ron Foss
Burlington (Ontario)

Nous voulons lire vos témoignages. Vous aimeriez présenter un témoignage ou une idée susceptible d'intéresser d'autres retraités ? Faites-nous parvenir l'information par courriel à keepingintoucheditor@rbc.com et nous communiquerons avec vous.



Profitez pleinement de vos avantages sociaux à la retraite

RBC vous aide à vous tenir aisément au courant de tout ce qui touche votre retraite en vous communiquant notamment des mises à jour sur le régime d'avantages sociaux et des offres exclusives.

Conservez la présente liste de ressources dans vos dossiers pour consultation future et n'oubliez pas de nous informer de tout changement à vos coordonnées. Veuillez communiquer avec le Centre des services des ressources humaines au 1 800 545-2555 ou envoyer un courriel à hrscpensions@rbc.com pour faire mettre à jour vos renseignements.

Quatre ressources clés à l'intention des retraités RBC

1. Mon portail de retraite et d'avantages sociaux

Ce site vous permet d'accéder facilement aux renseignements sur votre régime à prestations déterminées. Vous pouvez y consulter les relevés annuels de votre régime à prestations déterminées, mettre à jour votre adresse et plus encore. Visitez le site <https://service.royalbank.com/rbcdp> et entrez les mêmes identifiants que ceux que vous utilisez pour accéder à Mon portail de retraite et d'avantages sociaux en tant que participant actif, pour commencer. Si vous avez oublié vos identifiants, suivez simplement les instructions en ligne.

2. Site Web des retraités

Véritable mine d'information, ce site contient des liens vers les livrets et les formules sur les avantages sociaux des retraités RBC, une foire aux questions sur le régime de retraite et le programme d'avantages sociaux de RBC, des avis importants et des offres et des réductions exclusives pour les retraités RBC. Visitez le site rbc.com/retraite/index.html pour en savoir plus.

3. Bulletin Gardons le contact

Ne manquez pas de lire ce bulletin affiché sur le site Web de retraités susmentionné. Il présente les dernières nouvelles concernant RBC, des portraits de vos collègues retraités, du contenu sur l'évolution des produits, les listes des nouveaux retraités et des personnes décédées, et de l'information sur votre régime de retraite. Voici le lien vers ce bulletin :

<http://www.rbc.com/retraite/keeptouch/index.html>

4. Clubs ou associations de retraités

Une vie sociale active : l'ingrédient clé d'une retraite heureuse. Les associations de retraités indiquées au verso des présentes diffusent des communications périodiques pour annoncer leurs activités à venir ou présenter du contenu digne d'intérêt. Veuillez communiquer avec leur représentant dans votre secteur pour demander d'être ajouté à leur liste de distribution.

<http://www.rbc.com/retraite/associations/index.html>





Clubs ou associations de retraités

Colombie-Britannique

Île de Vancouver – Nord-centre

Personne-ressource : Lorraine Krall

Courriel : rbcnispensioners@gmail.com téléphone : 250 758-5364

Vallée du bas Fraser

Personne-ressource : Dave Lawson

Courriel : davelawson45@gmail.com
téléphone : 604 929-9858

Okanagan

Personne-ressource : Audrey McKay

Courriel : rbcokanaganpensioners@gmail.com
téléphone : 250 707-1770

Victoria

Personne-ressource : Pat Hannah

Courriel : rbcvictoriapensioners@gmail.com
téléphone : 250 592-3202 ; 250 216-2705.

Kamloops et intérieur de la C.-B.

Personne-ressource : Sandra Dever

Courriel : grammydever@hotmail.ca
téléphone : 250 319-9761

Nord de la C.-B.

Personne-ressource : Marion Bartlett

Courriel : rbcnorthernbcretirees@gmail.com
téléphone : 250 964 4696

Alberta

Nord de l'Alberta (adresses au nord de Red Deer)

Personne-ressource :

rbcabnorthpensioners@shaw.ca

Sud de l'Alberta

Personne-ressource :

rbcabsouthpensioners@gmail.com

Manitoba

Club des retraités RBC (Manitoba)

Personne-ressource : Roger Norberg

Courriel : roger.norberg@rbc.com
téléphone : 204 988-5773

Saskatchewan

Sud de la Saskatchewan (Regina)

Personne-ressource : Shelley Patterson, Brian Cobb

Courriel : shellpatt@icloud.com ;
briancobb@sasktel.net

Nord de la Saskatchewan (Saskatoon)

Personne-ressource : Loretta Simonot

Courriel : simor@sasktel.net

Ontario

Club des retraités de la Banque Royale (Durham et District, Ontario)

Personne-ressource : Garry Gerber

Courriel : ggerber@sympatico.ca

Club des retraités de la Banque Royale (Région de Kingston)

Personne-ressource : Gary Cruise

Courriel : gary.cruise6118@gmail.com
téléphone : 613 767-4624

Québec

Club des retraités RBC (Québec)

<http://www.retraitesrbcpcensioners.ca>

Courriel : retraitesrbcpcensioners@gmail.com
téléphone : 514 874-7771

Canada Atlantique

Club des retraités RBC (Provinces de l'Atlantique)

Personne-ressource : Lois Bowser

Courriel : bowserlois@ns.sympatico.ca téléphone : 902 455-2094

