

MOT DU PRÉSIDENT

Semaine SST

Le présent numéro du journal Ensemble vous présente une thématique sur la SST dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé et de la sécurité du travail* qui aura lieu du 20 au 26 octobre. Vous pourrez y lire plusieurs textes portant sur la prévention, car un accident de travail, c'est un accident de trop. C'est en identifiant les risques et en prévoyant les dangers que nous nous donnons les moyens de corriger les situations à risques dans un milieu de travail. Nos actions communes et concertées sont les meilleurs moyens pour éviter que des accidents et/ou des maladies professionnelles de nature physique et psychologique ne se produisent. La SST? C'est l'affaire de tout le monde !

Cartes de membres

Nous avons enfin reçu la nouvelle imprimante qui nous permettra de produire localement nos cartes de membres. Nous sommes à en peaufiner la configuration afin que les cartes produites puissent contenir un code-barre nous permettant rapidement d'identifier nos membres lors des activités syndicales. Lorsque nous débiterons l'impression en grande quantité des cartes (tous les membres en recevront une), nous entamerons une tournée des écoles pour aller vous les remettre en main propre. Pour nous aider dans cette opération d'envergure, nous aurons encore une fois besoin de l'appui des délégués et agents de liaison afin de nous aider à valider nos listes de membres présents dans chacun des lieux de travail. Et c'est aussi par eux que nous prendrons contact pour déterminer une date de distribution dans vos milieux. Votre lieu de travail n'a pas de délégué ou d'agent de liaison? Hâtez-vous de corriger cette situation en allant sur notre site internet sur la page du Conseil des délégués afin d'y récupérer l'un des formulaires d'inscription/élections :

<https://appa.qc.ca/cssdm/membres/conseil-delegues/>

Assemblée générale

Nous aurons à tenir une seconde assemblée générale d'ici la fin du mois de novembre au cours de laquelle les conditions de renouvellement de nos assurances collectives seront présentées, de même que trois avis de motion à débattre. Une convocation sera émise lorsque nous connaîtrons la date et l'endroit de la tenue de cette assemblée.

En conclusion

C'est du haut de mon 4^e (et dernier) mandat à titre de président de l'APPA que je rédige mon texte pour le présent journal Ensemble. Je vous remercie pour la confiance que vous me portez toujours. En incluant mes années à titre de 1^{er} vice-président de l'accréditation CSSDM, c'est plus de 16 années que j'ai passées à jouer dans l'une et l'autre des conventions collectives, à participer à des rondes de négociations locales et nationales et à côtoyer des personnes riches en connaissances et en expériences. J'en suis maintenant à transmettre aux membres de mon équipe toute l'aide qui peut leur être utile, de même qu'à développer des outils qui facilitent leur quotidien. Je ne suis pas avare dans la transmission des connaissances et dans la distribution de conseils, soyez en assurés !

J'en suis à mon dernier tour de piste de ma vie syndicale et de travailleur actif et, en m'ayant accordé votre confiance, vous me permettez de poursuivre mon engagement à la défense et à la représentation des membres qui composent notre syndicat. L'APPA, c'est un syndicat qui compte maintenant 63 ans d'histoire et je suis fier d'avoir été en mesure de participer à l'écriture de quelques-uns de ses chapitres.

Solidairement,

Michel Picard,

Président ■

CHANGEMENTS DANS LA CONVENTION COLLECTIVE 2023-2028



Des changements majeurs ont été apportés dans la nouvelle convention collective, notamment pour les personnes temporaires et le chapitre 10.

Pour les statuts d'engagement et les avantages sociaux, à partir du 1er juillet dernier, il y a 4 statuts d'engagement :

- Régulier 20 heures et plus (SN)
- Régulier moins de 20 heures ; soulignons que ce statut ne permet pas d'acquérir la permanence (SO)
- Temporaire travaillant 20 heures et plus et dont l'affectation est préalablement déterminée de six mois (SP)
- Temporaire travaillant moins de 20 heures ou dont l'affectation est indéterminée (SR)

Pour les banques et avantages sociaux, selon le statut d'engagement, le personnel de soutien pourra bénéficier :

- D'une banque de vacances et de maladie et avoir droit à l'assurance collective. Soulignons que seul le personnel régulier détenant un poste de 20 heures et plus ainsi que le personnel temporaire travaillant plus de 20 heures et dont l'affectation est préalablement déterminée de six mois et plus peut en bénéficier (statuts SN et SP)
- Des avantages sociaux monnayés sur chaque paie. Ainsi le personnel de soutien détenant un poste de moins de 20 heures (SO) ainsi que le personnel temporaire travaillant moins de 20 heures ou dont l'affectation est indéterminée (SR) reçoit une compensation monétaire sur chaque paie pour les avantages sociaux (banque de congés maladie, assurances collectives, rémunération lors des jours chômés et payés, etc.) et les vacances. Il est important de retenir ceci pour ces statuts d'emploi :
- Il n'y aura aucune rémunération durant les deux semaines de fermeture du congé des Fêtes ainsi que pour la semaine de relâche s'il n'est pas requis au travail (il sera déclaré en vacances à ses frais).

Par contre, la compensation monétaire pour les vacances est en fonction de l'ancienneté cumulée au 30 juin.

Ancienneté au 30 juin de l'année	% selon l'ancienneté
Moins de 15 ans	8,77 %
15 ans	9,25 %
16 ans	9,73 %
17 ans	10,22 %
19 ans	10,71 %
19 ans et plus	11,21 %

Une mesure transitoire s'appliquera du 1^{er} juillet 2024 jusqu'à la dernière paye du 3 janvier 2025 pour le personnel de soutien qui détenait, en vertu de la convention collective 2020-2023, un des statuts d'engagement tels que :

- Régulier à temps partiel (S2)
- Temporaire remplaçant; Temps partiel plus de 6 mois et plus de 15 h (S6 ou S8)
- Régulier à temps partiel à l'essai (SF)

Durant la mesure transitoire, le personnel visé :

- Aura droit aux congés spéciaux, aux assurances et aux jours chômés et payés
- Doit obligatoirement écouler la banque de vacances cumulées au 30 juin 2024, et ce, durant l'année scolaire 2024-2025. Aucune journée ne peut être reportée.
- Durant les journées de vacances, il y a suspension du versement de la compensation monétaire pour les vacances (8,77 % et plus)

Il y a également des modifications des règles pour l'octroi d'un paiement automatique : ainsi, le personnel temporaire pourra obtenir un paiement automatique s'il détient une affectation préalablement déterminée de six mois ou s'il est affecté à un poste régulier pour un minimum de 20 heures.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter ADAGIO au le lien suivant :

<https://gestion-personnes.csdm.qc.ca/remuneration-avantages-sociaux/informations-generales-remuneration-avantages/> ■

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale d'élections a eu lieu le 25 septembre 2024. Nous avons eu la présentation des réalisations budgétaires et également des élections à la présidence, au poste de secrétaire-trésorier ainsi que deux postes à la vice-présidence (secteur général et adaptation scolaire) et à la vice-présidence des services de garde.

Voici les personnes ayant posé leur candidature :

À la présidence :

- Michel Picard, technicien en travaux pratiques, École Louise-Trichet **ÉLU**
- Liuba Ceban, éducatrice en milieu scolaire, École Madeleine-de-Verchères

Au poste de secrétaire -Trésorier :

- Marlène Tourville, technicienne en administration, BPAS-Approvisionnement **ÉLUE**
- Liuba Ceban, éducatrice en milieu scolaire, École Madeleine-de-Verchères
- Angela Romita, Agente de bureau classe 1, centre d'éducation des adultes HSM

Au poste de vice-présidence — secteur général et adaptation scolaire :

- Claudine Léveillé, technicienne en éducation spécialisée, École de l'Étincelle **ÉLUE PAR ACCLAMATION**

Au poste de vice-présidence — secteur services de garde :

- Rachel Demers, technicienne en service de garde en milieu scolaire, École St-Zotique **ÉLUE**
- Liuba Ceban, Éducatrice en milieu scolaire, École Madeleine-de-Verchères



NOUS LEUR SOUHAITONS UN BON MANDAT ! ■

DU NOUVEAU EN SERVICE DE GARDE AVEC LA NOUVELLE CONVENTION ÉGALEMENT

Le nouveau nom des éducatrices et éducateurs en milieu de garde scolaire a changé. Avec ce changement, de nouveaux postes d'aide à la classe offerts notamment aux éducatrices et éducateurs en service de garde est officiellement devenu effectif.



L'aide à la classe consiste à fournir une assistance aux élèves et aider l'enseignante ou l'enseignant dans les tâches non pédagogiques. L'aide à la classe contribue au bon fonctionnement de la classe ainsi qu'au bien-être et à la sécurité des élèves. Le choix des tâches effectuées par cette ressource est décidé de façon locale, en fonction des besoins propres à chaque milieu.

Pour plus de détails sur le rôle et les responsabilités, référez-vous à l'annexe 29 de la présente convention collective. ■



BON COUP !

Inclusion avant tout !

N'est-ce pas la raison pour laquelle nous effectuons notre travail : assurer que chaque élève se sente bien et évolue dans un monde d'acceptation ? Deux éducatrices spécialisées de l'école primaire Lambert-Closse ont mis en place des ateliers de sensibilisation aux troubles du spectre de l'autisme, qu'elles présentent dans toutes les classes de l'école. L'objectif est de sensibiliser les élèves et de favoriser une meilleure communication entre les élèves du secteur régulier et ceux du secteur TSA *. Cela permettra de mieux les comprendre et ainsi de promouvoir la différence, la diversité et l'amitié ! Ces ateliers se sont déroulés du 7 au 16 octobre 2024.

Dès le premier jour, un élève du secteur régulier est venu me voir en me disant : « Je les comprends mieux maintenant. » Cet élève de première année, que je ne connaissais pas auparavant, a échangé avec moi pendant dix bonnes minutes avec enthousiasme, partageant ses réflexions et sa compréhension à la suite de la visite des deux intervenantes dans sa classe. Il est important de noter qu'il est venu vers moi, car je suis intervenante en classe TSA.

Deux jours plus tard, j'étais avec mes élèves et l'enseignante lors de la transition de l'extérieur de l'école vers notre classe, et un élève de 6e année a salué Justine (nom fictif). J'ai eu les larmes aux yeux : c'était la première fois qu'un élève du secteur régulier saluait un des élèves de ma classe. Depuis que je travaille dans cette école, j'avais l'impression que mes élèves étaient invisibles à leurs yeux.

Cette initiative d'ateliers de sensibilisation a ouvert un monde d'inclusion. Je manque de mots pour exprimer ma gratitude. Nous devons sensibiliser les élèves et les adultes : notre avenir dépend de notre capacité à faire une place à la différence dans ce monde qui a évolué, mais qui doit encore évoluer davantage !

Bravo, les filles !

*Trouble du spectre de l'autisme ■

LA CSN VOUS INVITE AU GRAND RASSEMBLEMENT SYNDICAL DE L'ANNÉE ! SOUS LE THÈME PAS DE PROFITS SUR LA MALADIE, L'ÉVÉNEMENT RÉUNIRA UNE VARIÉTÉ D'ARTISTES, D'HUMORISTES ET DE CONFÉRENCIERS !



Quand ? 23 novembre 2024

Où ? Colisée Vidéotron de Trois-Rivières

Pour confirmer votre présence, c'est par ici :

<https://www.facebook.com/events/3717367798575027/> ■

PLUS DE DÉTAILS SUR LA CAMPAGNE

Personne ne devrait s'enrichir sur la maladie. Pourtant, une minorité d'entrepreneurs de la santé ont flairé la bonne affaire dans les dernières années. De plus en plus, la place que le gouvernement accorde au privé enrichit une poignée de privilégiés et appauvrit les services publics. Depuis plusieurs mois, la campagne Pour un réseau vraiment public ! de la CSN s'est intensifiée et les activités de mobilisation se sont multipliées. Joignez-vous au **#MouvementCSN** pour lutter contre la privatisation croissante du réseau.

Pour plus de détails : <https://vraimentpublic.org> ■

DOSSIER SPÉCIAL SST

REPRÉSENTANT EN SANTÉ ET SÉCURITÉ (RSS)

La Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail (LMRSST) fut modifiée dans les dernières années. Elle prévoit maintenant la nomination des représentants en santé et sécurité (RSS) par les organisations de travailleurs, en fonction d'un calcul prévu par la Loi, en lien avec le nombre de travailleurs, la mission de l'organisme et la géographie.

Depuis octobre 2022, nous avons qu'un seul RSS pour couvrir plus de 200 lieux sur le territoire du CSSDM. L'intersyndicale faisait un calcul qui concluait à plusieurs RSS, l'employeur n'a jamais accepté ce calcul et a voulu imposer qu'un seul RSS. Nous avons temporairement accepté, mais nous avons relancé pour la deuxième année.

Après une résistance acharnée du CSSDM, l'intersyndicale n'a pas eu d'autre choix que de demander l'intervention de la CNESST. Les conclusions de cette lutte ont été bénéfiques pour l'ensemble des travailleurs du CSSDM, car nous avons depuis la rentrée scolaire, 8 RSS dont 7 à temps complet provenant des 5 accréditations.

Peut-être savez-vous déjà qu'il existe des RSS au Centre de services scolaire de Montréal. Les avez-vous peut-être déjà rencontrés ?

Durant le régime intérimaire, le RSS a 3 fonctions :

- Faire l'inspection des lieux de travail
- Faire des recommandations au comité de santé et de sécurité (CSS)
- Porter plainte à la CNESST

De nouvelles fonctions s'ajouteront à l'entrée en vigueur des modifications législatives et réglementaires de la nouvelle réglementation sur les mécanismes de prévention propres aux établissements.

Au sein du CSSDM, nous avons 8 personnes réparties sur tout le territoire. La Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST) prévoit des mécanismes de prévention et de participation des travailleuses et des travailleurs pour favoriser la prise en charge de la santé et de la sécurité du travail (SST) par les milieux de travail. Donc, n'hésitez pas à les contacter, ils sont vos représentants en santé et sécurité.

Pour connaître qui est votre RSS, consultez l'affiche CNESST « Premiers secours » sur laquelle nous retrouvons la liste des secouristes qualifiés, son nom et ses coordonnées devraient être tout prêt.

Ces personnes désignées sont :



Natacha Gagné au regroupement 1 Est, poste 71046
gagne.na@csdm.qc.ca



Nancy Leblanc au regroupement 1 Ouest, poste 71045
leblancna@csdm.qc.ca



Abdelkader Mainceur au regroupement 2, poste 7981
mainceur.a@csdm.qc.ca



Joan Chartier au regroupement 3 Est, poste 71049
chartier.j@csdm.qc.ca



Mireille Richard au regroupement 3 Ouest, poste 71047
richard.mi@csdm.qc.ca



Daniel Paquette au regroupement 3 Nord, poste 71048
paquettedan@csdm.qc.ca



Luc Vachon au regroupement 4, poste 71050
vachon.l@csdm.qc.ca



Danh Trong Than au regroupement 5, poste 71051
than.t@csdm.qc.ca

Ces représentantes et représentants sont là pour nous aider à agir en prévention ! ■

QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?

Selon Éducaloi :

Au Québec, une blessure qui survient sur votre lieu de travail pendant que vous effectuez vos tâches est généralement un accident du travail. Vous pouvez alors être indemnisé et recevoir des services.

Un accident du travail doit respecter plusieurs critères pour être reconnu par la loi, c'est-à-dire :

Être soudain et imprévisible (« accidentel »).

Survenir lorsque vous effectuez vos tâches ou pendant que vous êtes sous l'autorité de votre employeur.

Causer une blessure ou une maladie.

La blessure ou la maladie peut être physique ou psychologique. Par exemple, vous souffrez d'un stress post-traumatique après un vol à main armée sur votre lieu de travail.

Attention ! Une blessure ou une maladie causée par une insouciance grave de votre part ne peut pas être reconnue comme un accident du travail.

Fiche ajustement de la chaise :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/aide-memoire-regler-amenager-un-poste-travail> ■

QU'EST-CE QU'UNE MALADIE PROFESSIONNELLE ?

Selon la CNESST, une maladie professionnelle est une maladie causée par le travail, soit par l'environnement de travail ou les tâches liées à celui-ci. Comme pour l'accident du travail, la maladie professionnelle peut être contractée par le fait ou à l'occasion du travail. C'est la CNESST qui détermine, selon différents critères, s'il s'agit d'une maladie professionnelle.

Maladie contractée par le fait du travail



Lorsqu'elle est contractée par le fait du travail, la maladie s'est développée lorsque le travailleur exécutait les tâches pour lesquelles il est employé (par exemple, un travailleur de l'imprimerie qui développerait de la surdité après avoir travaillé plusieurs années en usine où l'environnement de travail est bruyant). ■

DANGERS DE LA COUR D'ÉCOLE

Bien que la cour d'école soit généralement un lieu amusant, elle est aussi le lieu de plus de 50 % des accidents du travail des travailleurs du CSSDM. En effet, les chutes, glissades et trébuchements représentent 37 % des accidents et être frappé par un objet ou une personne involontairement représente 22 %. Ces événements ont principalement lieu dans la cour d'école.

Bien sûr, la responsabilité première pour diminuer les risques revient à l'employeur. Il peut s'assurer qu'un déneigement adéquat est fait et que l'application d'abrasif est suffisante. Il peut aussi organiser la cour d'école pour que les jeux de ballons soient dans un endroit qui diminuent le risque que ce dernier soit dangereux s'il sort de la zone. Cependant, l'employé a aussi sa part de responsabilité pour assurer sa propre sécurité. En effet, l'une des façons d'éviter les chutes est d'utiliser les crampons lorsque l'on doit faire de la surveillance dans la cour et que celle-ci est glacée.

D'ailleurs un projet-pilote devrait être testé cette année dans 3 de nos écoles pour de nouveaux crampons et l'installation de strapontin qui devraient favoriser l'installation de ceux-ci.

De plus, une surveillance active peut réduire les risques d'être frappé par un ballon. Vous trouverez sur le lien suivant l'approche sécuritaire à utiliser en présence de ballons.

<https://gestion-personnes.csdm.qc.ca/files/Approches%3%A9curitaire-en-pr%C3%A9sence-de-ballons.pdf>

La sécurité, c'est l'affaire de tous ! ■



RISQUES DANS LES BUREAUX ET EN TÉLÉTRAVAIL

Le principal facteur de risque associé au travail de bureau est la posture statique. Être dans la même position de travail pendant plusieurs minutes implique la contraction des muscles, ce qui nuit à la circulation sanguine à l'intérieur des muscles impliqués et augmente les risques de lésions.

Plus une posture est maintenue longtemps, plus il y a un risque de développer un trouble musculosquelettique. C'est pourquoi le corps humain a besoin de bouger régulièrement pour bien fonctionner.

Une bonne façon de garder une posture neutre, confortable et naturelle est de bien régler et aménager son poste de travail.

Liens qui vous aideront à le faire :

<https://gestion-personnes.csdm.qc.ca/sante-securite/prevention/>

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/conseils-ergonomie-travail-ordinateur>

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/publications/aide-memoire-amenager-poste-travail-informatise.pdf>



Depuis 4 ans, plusieurs de nos membres ont la possibilité d'effectuer du télétravail. Ce mode de travail très apprécié a aussi des inconvénients.

En effet, le télétravail entraîne souvent d'être en position statique plus longtemps que sur les lieux de travail en raison, entre autres, de la proximité ou l'absence de certains outils, comme l'imprimante ou le photocopieur.

De plus les installations de la maison sont parfois moins ergonomiques que celles utilisées en présentiel. Par conséquent, des inconforts physiques peuvent en découler.

C'est pourquoi la CNESST recommande d'effectuer des exercices ergonomiques quotidiennement afin de diminuer les effets néfastes d'un travail prolongé en position assise. Deux séances d'exercices de quelques minutes par jour peuvent contribuer au bien-être physique et psychologique du travailleur.

Vous pourrez trouver plusieurs courts vidéos d'exercices sur internet, mais en voici un qui est recommandé par la CNESST

<https://www.youtube.com/watch?v=-yePPf5YbOE>

Pour réduire la fatigue visuelle, le travailleur de bureau peut :

Faire régulièrement **l'exercice 20-20-20**, qui consiste à regarder un objet situé à 20 pieds pendant 20 secondes toutes les 20 minutes. ■

ABSENCE POUR ACCIDENT DU TRAVAIL OU MALADIE PROFESSIONNELLE

Voici les étapes à suivre si je suis victime d'un accident du travail :

- Recevoir les premiers soins si nécessaire. Si vous devez consulter un médecin ou un professionnel de la santé, **mentionnez que cela concerne un accident du travail**
- Rapportez l'accident à votre supérieur
- Complétez la déclaration et analyse d'un événement accidentel le plus rapidement possible (**formulaire T075**)

<https://sri.csdm.qc.ca/formulaires/pdf/T075.pdf>

- Informez le bureau de santé si votre absence se poursuit au-delà de la journée de l'évènement et joindre le rapport médical du médecin à l'adresse suivante : sst@cssdm.gouv.qc.ca
- Complétez la réclamation du travailleur sur le site de la CNESST : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/reclamation-travailleur>
- Consultez Adagio pour plus de détails : <https://gestion-personnes.csdm.qc.ca/sante-securite/informations-generales-sante-securite/>

Ne soyez pas surpris si l'employeur conteste une décision de la CNESST, il ne le fait pas contre vous personnellement, mais plutôt pour des motifs économiques. Si vous êtes dans cette situation, n'hésitez pas à contacter Martin Laurence à mllaurence@appa.qc.ca.

L'APPA dispose d'un service gratuit avec une conseillère de la CSN, spécialisée en droit du travail. Elle pourra vous représenter au tribunal administratif du travail.

Procédures à suivre concernant certaines absences du personnel du CSSDM :

Vous trouverez sur ce lien un guide à l'attention du personnel concernant les procédures à suivre concernant certaines absences du personnel du CSSDM (Invalidité — CNESST — SAAQ — IVAC) :

https://gestion-personnes.csdm.qc.ca/files/Guide-pour-les-employ%C3%A9s-en-cas-dabsences_V092020.pdf ■

Procédure à suivre pour déclarer une absence pour raisons médicales

1. Avisez sans délai votre lieu de travail selon le mécanisme de déclaration d'absence prévu par votre employeur.
2. Transmettez rapidement un certificat médical d'invalidité conforme au Bureau des services-conseils en assiduité au travail (BSCAT) par courriel au : sst@cssdm.gouv.qc.ca ou par télécopieur au (514) 596 — 7454 en précisant :
 - Votre nom complet et matricule ;
 - Le nom de votre école ou service ;
 - La date de votre prochain rendez-vous médical.

Un certificat médical conforme doit comporter essentiellement trois choses :

- Un diagnostic clair (être malade ou être fatigué, par exemple, n'est pas des diagnostics) ;
- Une durée prévue de l'absence ou une date du prochain suivi médical ;
- Le traitement à suivre (médication, physio, suivi psychologique, etc.).

Notez que si votre billet médical n'est pas conforme, le BSCAT pourrait refuser votre demande. Consultez « Mon dossier d'employé » sur Adagio afin d'obtenir la confirmation de la réception de votre certificat médical par le BSCAT.

Des prestations d'assurance-salaire vous seront versées, si applicables (1), pour une durée maximale de 104 semaines, et ce, à compter de l'expiration du délai de carence prévue à la convention collective (clause 5-3.31).

Si vous détenez un poste saisonnier, la mise à pied d'été ne compte pas dans ses 104 semaines, car l'assurance-salaire cessera d'être versée pendant cette période.

Vos prestations cesseront avant le 24 juin et reprendront lors de la rentrée scolaire.

3. Confirmez votre retour au travail et les modalités s'y rattachant au BSCAT et à votre supérieur immédiat :
 - a. Si la durée de l'absence est de 20 jours ouvrables et moins, l'approbation du BSCAT n'est pas nécessaire et le retour au travail doit être à temps plein, selon votre horaire régulier.
 - b. Si la durée de l'absence est de plus de 20 jours ouvrables, l'approbation du BSCAT est nécessaire avant votre retour au travail.

Il est à noter que le BSCAT peut autoriser une personne détenant ou occupant un poste considéré pour la permanence à effectuer un retour progressif si la durée de l'absence a été d'une durée minimale de 12 semaines.

Si vous avez des questions en lien avec votre dossier médical : Bureau des services-conseils en assiduité au travail (BSCAT)

Téléphone : (514) 596-6517, poste 1000
Télécopieur : (514) 596-7454
Courriel : sst@cssdm.gouv.qc.ca

En cas de doute, n'hésitez pas à communiquer avec l'APPA au (514) 254-3503.

(1) Pour être admissible aux prestations d'assurance-salaire, vous devez répondre à la définition d'invalidité au sens de la convention collective ET vous qualifier à l'une des deux situations suivantes : – être une personne salariée temporaire embauchée pour une durée préalablement déterminée de 6 mois et plus et dont la semaine régulière de travail est de 20 heures et plus ; – être une personne salariée régulière détenant un poste considéré pour la permanence (20 heures et plus). ■



STRESS ET TÉLÉTRAVAIL

Selon les chercheurs scientifiques, les meilleures solutions pour le télétravail sont le travail hybride pour ainsi diminuer le stress et augmenter notre efficacité !

(tiré de la conférence de Sonia Lupien au conseil confédéral de la CSN en septembre 2024)

Beaucoup d'entreprises instaurent un mode de travail hybride en tentant de trouver la meilleure approche pour permettre aux travailleuses et travailleurs d'accomplir leur tâche sans trop stresser. Pour la première fois, les chercheurs scientifiques proposent de réorganiser le travail en tenant compte du fonctionnement du cerveau humain.

Le mode de travail hybride structuré permet aux travailleuses et travailleurs d'allier l'efficacité et la productivité tout en profitant de l'engagement cognitif pour diminuer leur stress.

Cette conférence a mis en lumière également la différence entre l'efficacité et la productivité.

On y a parlé notamment de l'attention fragmentée qui serait l'ennemi # 1 au bureau et à la maison !

Eh oui, à l'ère des communications efficaces, les courriels à plusieurs réponses ou échanges (19 échanges pour une demande de changement de date pour revenir à la date initiale), les notifications des téléphones cellulaires, des courriels, les exemples ne manquent pas.

Que dire des tâches multiples lorsque nous sommes en télétravail, le lavage, ménage, préparation des repas. On pense également que c'est plus écologique alors que c'est prouvé que nous faisons plus de kilomètres, car au lieu de rendre efficaces nos déplacements au bureau, nous devons le faire en prenant la voiture lorsque nous travaillons de la maison.

Les employés regardent leurs courriels en moyenne 77 fois par jour et changent de fenêtre d'ordinateur toute la 1,6 seconde.

Cette manière de travailler fragmente l'attention et diminue la performance ce qui, à long terme, mène à la surcharge mentale et à l'épuisement professionnel.



Le stress au travail versus le stress du travail

De la même façon que les employés doivent comprendre la différence entre le stress AU travail et le stress DU travail, nous devons bien comprendre pourquoi et dans quelles conditions les stresseurs vont apparaître en milieu de travail et en télétravail.

Un mode de travail hybride et structuré

Les chercheurs ont démontré que la meilleure manière d'instaurer un mode hybride efficace est de le structurer en fonction du travail de surface et du travail en profondeur.

Toujours selon les chercheurs du monde et de concert avec les syndicats et les employés-ées concernés, les gestionnaires du futur devront repenser l'organisation du travail en se basant sur le fonctionnement du cerveau, tenir compte également de la fatigue virtuelle et ainsi mieux la gérer.

Le télétravail avait commencé bien avant la pandémie mais cette dernière aura eu ça de bien pour améliorer les conditions des travailleuses et travailleurs.

Pour en savoir un peu plus sur le sujet et les travaux de madame Lupien, voici quelques liens :

<http://www.stresshumain.ca>

<https://sonialupien.com/publications-sonia-lupien/> ■

TROUSSES DE PREMIERS SECOURS

Selon la CNESST, l'employeur doit fournir un nombre adéquat de trousse de premiers secours. Elles doivent être dans des endroits faciles d'accès pour les travailleuses et travailleurs et le plus près possible des lieux de travail.

L'employeur doit s'assurer que le contenu de la trousse est propre, complet et en bon état. Le matériel doit être renouvelé au besoin, par exemple si le matériel n'a pas été remplacé après son utilisation, s'il est jauni ou sale, ou si la date d'expiration du matériel est passée. La trousse de secourisme devrait être vérifiée à chaque fois qu'elle est utilisée, et le matériel utilisé devrait être remplacé.

Pour les milieux de travail avec risque de réaction allergique grave, il est recommandé de rendre disponible pour le secouriste un auto-injecteur d'épinéphrine près des trousse de premiers secours.

Le contenu minimal des trousse de premiers secours est déterminé en fonction des risques présents dans le milieu de travail. La quantité de matériel est établie en fonction du nombre de travailleurs par quart de travail.

La présence d'un défibrillateur externe automatisé (DEA) en milieu de travail n'est pas obligatoire, mais suggérée. ■

SECOURISTE EN MILIEU DE TRAVAIL

L'employeur a l'obligation d'assurer en tout temps la présence du nombre de secouristes prescrit par règlement et d'afficher le nom des secouristes dans un lieu visible.

Les secouristes sont considérés comme au travail et doivent être payés pendant leur formation et chaque fois qu'ils doivent intervenir en tant que secouristes durant leurs heures de travail. ■



PRÉVENTION DU HARCÈLEMENT EN MILIEU DE TRAVAIL

On parle de civilité ou d'incivilité en milieu de travail avant de dire que ce soit du harcèlement en milieu de travail.

La civilité fait référence à un ensemble de règles de conduite assurant le respect et permettant de bien vivre en communauté.

Les cinq règles de la civilité sont :

- Respect ;
- Politesse ;
- Courtoisie ;
- Collaboration ;
- Savoir vivre.

Les causes de la violence et du harcèlement au travail sont nombreuses et entraînent de multiples conséquences sur la santé physique et psychologique des personnes qui en sont victimes, sans compter les répercussions néfastes sur le milieu de travail.

La politique type et le Guide de prévention de la violence et du harcèlement au travail offrent des moyens concrets pour faire de la prévention, appuyer les victimes et sensibiliser les travailleuses et travailleurs à ces questions.

La CSN estime que ce sont les actions collectives qui nous permettent de prévenir et de contrer toutes les formes de violence et de harcèlement au travail.

Cette trousse contient les éléments qui devraient faire partie d'une politique de prévention de la violence et du harcèlement au travail.

Voici le lien pour accéder à la trousse :

<https://www.csn.qc.ca/agir/jagis/>

D'ailleurs, le comité d'entraide de l'APPA (APPAIDE), lors du dernier colloque, a offert un atelier mettant en lumière la prévention du harcèlement en milieu de travail versus la civilité en y incluant la responsabilité de toutes et tous.

Il est autant important pour l'employé-e que pour l'employeur de connaître ses droits et obligations. L'entraide dans les milieux de travail existe depuis longtemps, souvent sans que l'on s'en rende compte.

Elle n'est pas la solution à tous les problèmes, mais peut être un bon coup de pouce dans bien des situations. Il est important de savoir qu'une personne qui fait de l'entraide n'est pas nécessairement impliquée dans son syndicat ; elle fait tout simplement de l'écoute en toute confidentialité et réfère les gens au besoin dans son milieu de travail.

N'hésitez pas à communiquer avec la responsable de l'entraide de votre syndicat si vous voulez en savoir plus ou partager avec d'autres personnes aidantes. Voici le courriel de Mme Claudine Léveillé : cleveille@appa.qc.ca ■





Saviez-vous que le site internet du CSSDM, ADAGIO, vous offre plusieurs outils en lien avec la santé et la sécurité au travail? En effet, la section Programme d'aide aux employés contient de nombreux articles et capsules sur la santé, la sécurité et le bien-être au travail ou dans la vie personnelle, ainsi que des liens vers des sites traitant également de ces sujets.

Le Programme d'aide aux employés (PAE) met à votre disposition un service d'assistance permettant de trouver des solutions concrètes à vos préoccupations en lien avec votre travail, votre santé ou encore votre vie personnelle.

Vous pouvez, grâce à ce programme, profiter de trois consultations par année scolaire auprès d'un psychologue, d'un psychothérapeute ou d'un travailleur social (en personne ou en vidéoconférence). Les consultations peuvent être individuelles, en couple ou familiales. Au besoin, une demande de séances supplémentaires pourrait être effectuée.

Une liste des organismes d'entraide (numéros de téléphone et sites web), Tel-Drogues : aide et référence et Tel-Aide y sont aussi disponibles. Voici le lien pour de plus amples détails :

<https://adagio.csdm.qc.ca/sante-psychologique-au-travail/> ■

PENSÉE DE L'AUTOMNE



Vaut mieux laisser aller ce qui ne nous appartient pas, tel que l'arbre qui laisse tomber ses feuilles à l'automne pour alléger le poids de la neige sur ses branches et ainsi passer à travers l'hiver comme nous qui traversons les défis quotidiens sur notre chemin, autant au travail que dans notre vie personnelle. ■

Saviez-vous que lorsque vous êtes en arrêt pour un accident du travail ce ne sont pas vos assurances collectives qui remboursent vos médicaments, mais la CNESST ?

En effet, la CNESST assumera 100 % du coût du médicament si ce dernier est en lien avec l'accident. De plus, depuis septembre 2019, la CNESST offre le remboursement automatisé. Une fois que votre dossier sera ouvert et vos médicaments acceptés, vous n'aurez plus à payer vos médicaments à la pharmacie. Cette dernière réclamera le paiement directement à la CNESST.

Vous trouverez les réponses à vos questions concernant le remboursement automatisé des frais de médicaments en pharmacie sur ce lien :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/professionnels-intervenants-sante/pharmaciennes-pharmaciens/service-remboursement-automatise-medicaments-en>

PRÉSENTATION — LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX LIÉS AU TRAVAIL

- **PRÉSENTÉ PAR : Karine Bouchard, Conseillère en santé psychologique au travail CNESST**
 - **DATE : LE 23 OCTOBRE 2024 @ 19H00 (OUVERTURE DES PORTES À 18H00)**
 - **LIEU : Bureau APPA – 3340, boulevard de l'Assomption, Suite 200 (métro Assomption)**

La santé psychologique au travail est un enjeu crucial qui touche chacun d'entre nous. Lors de cette présentation, nous aborderons les risques psychosociaux, comment les comprendre et les prévenir. Nous vous informerons sur vos obligations légales et l'importance d'une prise en charge proactive. Vous découvrirez également les outils disponibles ainsi que des ressources d'aide pour mieux soutenir la santé mentale au travail.

La présentation est de 19 h à 20 h 30. Un buffet sera servi à compter de 18 h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

<https://appa.qc.ca/cssdm/evenement/presentation-les-risques-psychosociaux-lies-au-travail/>

PRIX DE PRÉSENCE! PLACES LIMITÉES ! ■



ENSEMBLE!
Retrouvez-nous en ligne: www.appa.qc.ca
Opinion des lecteurs: ensemble@appa.qc.ca

