



Bulletin d'information syndicale



Le 15 octobre 1997
Volume 9., Numéro 2

(Charles Allen, responsable du comité santé-sécurité)

AVANT de capoter

On peut se demander "Pourquoi une semaine de santé-sécurité à la CECM pour le personnel de soutien administratif et technique?" C'est vrai, pour les personnes salariées de l'APPA les accidents de travail ne sont pas comme pour les personnes travaillant sur un chantier de construction. Mais, ils existent. L'alourdissement des tâches, les nombreuses coupures de postes, les compressions budgétaires, l'insécurité face à la fusion des commissions scolaires, qu'on le veuille ou non, nous sommes souvent obligés de continuer à travailler dans des tâches qui nous intéressent de moins en moins.

Avant de capoter, il faut s'arrêter....

Oui, l'épuisement professionnel est un problème sans cesse grandissant à la CECM.

Ce phénomène n'est pas reconnu par la CSST, mais il frappe de plein fouet. Tous et chacun d'entre nous avons des exemples concrets de burn-out vécus ou que vivent encore des collègues.

Il est temps qu'on s'en occupe...

La CECM a aboli son programme d'aide au personnel en juin dernier. Pourtant, plusieurs études ont démontré que les demandes d'aide au personnel dans les entreprises sont en forte croissance. Il est évident que l'APPA a dénoncé cette coupure de façon énergique.

Il est évident que l'APPA s'occupe des gens en difficulté dans leur lieu de travail. J'espère que ce journal vous permettra de répondre à certaines de vos questions à ce sujet.

La santé mentale c'est important, on s'en occupe.

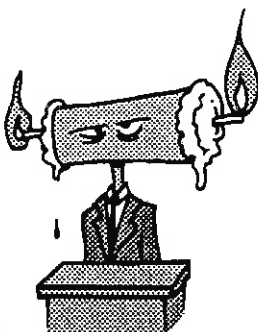
(Suite page 2)

C'est ça la santé mentale au travail, à la CECM

(Quelques cas vécus à la CECM, prenez note que les noms sont fictifs.)

Kevin, préposé en service de garde, n'a plus de patience avec les enfants. Il a beau se prévaloir de tous les congés disponibles, il ne réussit pas à se reposer. Ce matin, un enfant lui a dit qu'il était incapable de faire son travail. Il lui a répondu de façon agressive "de se mêler de ses affaires".

Paul, technicien en éducation spécialisé, pleure sans arrêt. Il est incapable de parler à la direction de son école. Il se sent coupable de tout et la direction ne fait



rien pour l'aider. Elle tape sur le clou et le culpabilise encore plus. Il se retrouve donc dans un cercle vicieux.

Jeannine, secrétaire d'école depuis 25 ans, a vu ses tâches s'accroître depuis les 5 dernières années. Sans s'en rendre compte, elle ne prend pas ses pauses, dîne devant son bureau et travaille après ses heures ce qui fait qu'à 18 h, elle est encore au travail.

(Suite page 2)

**SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ-SÉCURITÉ AU TRAVAIL
DU 19 AU 25 OCTOBRE 1997**

Saviez-vous que.....

(Suite de la page 1. Avant de capoter)

Le Conseil central de la CSN s'occupe de vous.

Le Conseil central du Montréal métropolitain de la CSN réclame un débat public sur la santé mentale.

Une partie de la population québécoise est présentement lésée dans son droit de recevoir des services adéquats en santé mentale. Le ministre de la Santé et des Services sociaux, Jean Rochon, doit reconnaître qu'il y a déjà eu trop de compressions en santé mentale et que la réallocation des ressources budgétaires y est nettement insuffisante. Le Conseil central du Montréal métropolitain de la CSN le presse de mettre le secteur de la santé mentale à l'abri des compressions budgétaires et d'ouvrir un large débat sur des orientations et des transformations dont il a été, à ce jour, le seul à décider.

(Suite de la page 1. C'est ça la santé)

Françoise, préposée en service de garde, la direction d'école n'arrête pas de l'appeler pour lui dire qu'elle ne veut plus la voir dans son école, qu'elle est incompétente. Françoise n'est plus capable de supporter ce harcèlement.

Ginette est secrétaire. Quand elle arrive à la maison, elle passe deux heures à regarder les murs incapable de faire quoi que ce soit. Aussitôt que ses enfants lui parle, elle se met à pleurer. Au travail, elle tourne en rond.

Henriette, agente de bureau depuis 20 ans à la CECM. Un matin, une crise d'angoisse la prend. Elle est incapable de se rendre au travail. Elle est en absence maladie depuis ce temps.

Extrait de "Guide d'animation syndicale CSN"

....Selon une enquête menée par Santé-Québec en 1992, la détresse psychologique élevée touche 26,3% de la population, comparativement à 19% en 1987. Ces données permettent de prendre conscience de la détérioration de la santé mentale dans la population québécoise en général.

....Durant les années 70, certains spécialistes, croyant prévoir l'avenir, nous promettaient la "société des loisirs". En fait, il n'en est rien. Les gens travaillent de plus en plus.

....Si vous êtes en burn-out, les causes sont souvent reliées au travail. Précisons d'abord que le burn-out ou l'épuisement professionnel ne sont pas acceptés par les compagnies d'assurances et ne sont pas reconnus comme maladies professionnelles par la CSST. Le diagnostic accepté par les compagnies d'assurances est "trouble d'adaptation avec inhibition au travail". Mais sachez, que l'épuisement professionnel existe vraiment et qu'on s'entend pour le rattacher au travail. Cependant, le terme burn-out étant plus accepté socialement que le terme dépression nerveuse, recouvre un grand nombre de problèmes de santé différents, souvent éloignés de tout problème relié au travail.

Par contre, lorsqu'on constate un nombre élevé de burn-out dans une organisation, on peut s'interroger sur la santé de l'entreprise, de l'établissement. On se doit alors d'analyser la situation et d'agir en diminuant les facteurs de risque et en augmentant les facteurs de protection.

Ainsi, on arrive à diminuer la tension psychique et les maladies qu'elle génère.

... Le syndrome du survivant désigne ce mal qui affecte celles et ceux qui ont survécu aux coupures de postes et qui doivent assumer la surcharge de travail et l'anxiété qui en découlent. Un tel contexte peut provoquer différentes réactions émotionnelles. L'analogie aux survivants d'un accident d'avion est un bon exemple pour comprendre le syndrome du survivant dans les milieux de travail puisque comme après un écrasement d'avion, celles et ceux qui restent se trouvent seules et seuls à travers les décombres et doivent affronter une situation pour laquelle ils n'ont pas été préparés.

.... Par le passé, on a beaucoup parlé de stress au travail et de burn-out, car les personnes qui s'absentaient du travail, souvent pour de longues périodes de temps, souffraient d'épuisement professionnel et occupaient, dans la majorité des cas, des postes en relation d'aide. Depuis, des recherches sur la question ont permis d'élargir cette notion de stress à celle de santé mentale. Parler de problème de santé mentale permet d'élargir notre point de vue à tous les emplois qui peuvent générer d'une autre des atteintes à la santé mentale.

.... Qu'une étude de l'Université McGill réalisée en 1983, démontre "... même si le problème de stress au travail peut certainement affecter le personnel d'encadrement, il est surtout le fait des travailleurs occupant des emplois de bas niveau, ceux qui n'ont pratiquement aucune liberté de décision"



**A RETENIR.....**

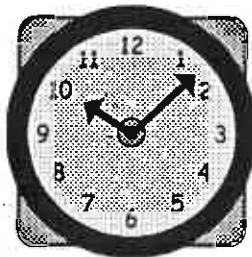
La personne est au coeur du problème (car elle vit l'insomnie, l'anxiété, la perte de sens de l'humour, etc...), mais elle n'est pas le coeur du problème. Le coeur du problème, c'est l'organisation et les conditions de travail (horaires mal équilibrés, ambiguïté des rôles, impossibilité de participer aux décisions, etc...)

Suggestions pour mieux gérer votre stress

(Réf. : Dossier technique "Vaincre l'épuisement professionnel" du Conseil du Québec de l'enfance exceptionnelle)

Il existe des petits trucs que nous pouvons utiliser pour réduire le stress au travail. Bien sûr, on peut quitter notre travail mais cette attitude a d'autres conséquences qui sont autant stressantes que le travail en lui-même. vous trouverez ci-après une liste de petits conseils pour vous aider à mieux contrôler le niveau de stress au travail.

Accordez-vous des échéanciers plus réalistes en prévoyant toujours le double du temps qu'instinctivement vous auriez été porté à allouer (pour le début du moins).



Imposez-vous un nombre d'heures maximum de travail à ne pas dépasser à chaque semaine. Soyez stricte avec vous-même au début.

Observez les tâches que vous reportez toujours à plus tard. Posez-vous alors les questions suivantes: Est-ce vraiment prioritaire? Puis-je déléguer cette tâche? Puis-je me faire aider par un collègue? Ai-je tous les éléments en main pour effectuer ce travail?

Même si vous occupez un poste directement en présence avec les jeunes, prenez l'habitude d'utiliser un agenda. Cet instrument de gestion du temps n'est pas strictement réservé aux gens qui travaillent dans des bureaux.

Prévoyez-vous des heures de planification dans votre agenda. Donnez-vous des rendez-vous à vous-même. vous êtes aussi important que les autres, n'est-ce pas?



Ne prenez jamais rendez-vous sans avoir votre agenda en main. Courir entre deux rendez-vous est doublement stressant. Prévoyez également du temps pour vous déplacer en évaluant le trajet et la circulation.

Accordez-vous quotidiennement du temps libre pour vos propres besoins, pour flâner. Si vous avez une famille qui vous laisse peu de temps de

solitude le soir, profitez des heures de lunch. Sinon, levez-vous plus tôt pour pouvoir lire un peu et réfléchir.



Si vous êtes un individu à l'horaire vraiment surchargé, essayez de vous faire une routine hebdomadaire, sinon quotidienne. La routine a ses bons côtés. Si vous savez à chaque semaine de quoi est composée une certaine partie de votre temps, vous aurez l'esprit libre pour absorber une dose de stress supplémentaire.

Révisiez continuellement le niveau de vos attentes personnelles: il faut éviter de se sentir obligé de projeter l'image que les autres attendent de nous et encore plus, s'imaginer que les autres ont nécessairement des attentes irréalistes à notre égard.

Délimitez votre zone de pouvoir. Là où vous pouvez influencer le cours des événements, investissez. Là où de toute manière, quoique vous fassiez, rien n'y changera, soyez très prudent dans votre implication.

Si vous êtes un individu dont l'horaire est réglé comme une horloge, peut-être qu'un peu de fantaisie dans cet horaire vous ferait du bien. La capacité d'adaptation au stress est directement reliée à la souplesse de l'individu. Fonctionner de façon trop rigide ne nous aide pas à exercer nos facultés d'adaptation.



Aide-mémoire

"Quoi faire en cas d'accident du travail"

DÉCLAREZ VOTRE ACCIDENT DU TRAVAIL:

Il est important de déclarer immédiatement votre accident du travail. Relatez les circonstances de l'accident et toutes les douleurs et blessures causées par l'accident.

Pourquoi:

- Parce qu'il constitue la seule preuve qu'un accident s'est produit;

- Parce qu'en cas de complication ultérieure ou contestation de la part de l'employeur, il vous sera plus facile de faire la preuve de l'événement et du lien avec votre travail.

Comment:

- En remplissant le registre des accidents de travail. Ce registre se trouve au secrétariat de votre école.

- Assurez-vous de bien relater les faits et de l'exactitude des écrits avant de le signer.

Important:

Même si cet accident vous semble banal, déclarez quand même cet accident.

Tout au long de ce processus, je vous invite à communiquer avec le responsable de santé et sécurité au travail de l'APPA, Charles Allen, au 254-3503.



RENCONTREZ UN MÉDECIN

Consultez un médecin le plus rapidement possible et avisez-le qu'il s'agit d'un accident du travail. Relatez-lui tous les faits en vous rapprochant le plus possible de votre première déclaration.



REPLISSEZ VOTRE RÉCLAMATION

Si votre médecin vous prescrit un congé ou des traitements, vous devez vous présenter sans tarder au Bureau de santé et sécurité au travail de la CECM afin de remplir la réclamation du travailleur et de signer l'avis de remboursement de l'employeur.

Pour ce faire, prenez rendez-vous avec Hélène Aubin au 596-6531 ou Lyne Frenette au 596-6555.

ATTENDEZ LA DÉCISION DE LA CSST

La CSST rend sa décision dans les 6 à 8 semaines. Vous devez attendre une réponse écrite de la CSST avant d'entreprendre d'autres démarches.

CONTESTATION

Advenant une décision défavorable de la CSST, vous disposez de 30 jours pour contester cette décision. Assurez-vous de respecter ce délai.

Comment faire:

Vous devez remplir le formulaire "Recours à la conciliation" que vous avez reçu en même temps que la décision de la CSST.

1° Vous demandez qu'une conciliation ait lieu;

2° Vous demandez également qu'un bureau de révision tiende une audition et vous ajoutez "et d'être entendu". Vous serez représenté par le Conseil central du Montréal métropolitain.

Le Conseil central du Montréal métropolitain (CCM) s'occupe de votre défense devant les tribunaux.