

Volume 35

Numéro 03



7 février 2022

# Le Lien

Pour nous joindre :

418-775-4335

1-877-629-2520



[SERM.CA](http://SERM.CA)



[SERM.CSQ](https://www.facebook.com/SERM.CSQ)

Bulletin du Syndicat de l'enseignement de la région de la Mitis

## Bonne semaine des enseignantes et enseignants

6 au 12 février 2022

Semaine des enseignantes et enseignants

### Une expertise qui rayonne!



**Maitres de notre profession!**



### L'édito du président

Par Jean-François Gaumont, président

Quelle drôle d'occasion de célébrer la Semaine des enseignantes et des enseignants cette année...

Page 2

### Le Lien vers la compensation pour dépassement

Par Étienne Voyer, conseiller

Les règles encadrant l'opération de compensation pour le dépassement des maxima d'élèves par groupe.

Page 3

### Le Lien vers les droits sociaux

Par Michel Boucher, conseiller

Quels sont les impacts d'une réduction de tâche sur le RREGOP, l'expérience et l'ancienneté?

Page 4

### Le Lien vers la gestion des absences - CSSDP

Par Éric Denis, conseiller

Le Centre de services scolaire des Phares nous informe d'éléments importants concernant la déclaration des absences dans le système Absenteo.

Page 5

Dans cette édition:

PAGE COUVERTURE

[UNE EXPERTISE QUI RAYONNE!](#)

*L'édito du président*

2

[COMPENSATION POUR LE DÉPASSEMENT DES MAXIMA D'ÉLÈVES PAR GROUPE 2021-2022](#)

*Chronique d'Étienne Voyer*

3

[QUELS SONT LES IMPACTS D'UNE RÉDUCTION DE TÂCHE SUR LE RREGOP, L'EXPÉRIENCE ET L'ANCIENNETÉ?](#)

*Chronique de Michel Boucher*

4

[ÉVÉNEMENTS À VENIR](#)

4

[GESTION DES ABSENCES AU CSSDP](#)

*Chronique d'Éric Denis*

5

[L'HISTOIRE DU SERM](#)

*Partie 2 de 3*

6

[DEMANDES DE CONGÉS SANS TRAITEMENT](#)

*Texte d'Étienne Voyer*

8

**FORMATIONS:**

[1-FORMATION SUR LE STRESS, LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ET LA PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL](#)

[2-« TOUT CELA N'EST PAS DANS TA TÊTE »](#)

9

[PRENONS SOIN DE NOTRE ÉTAT PSYCHOLOGIQUE](#)

10

[LE SERM DANS LES MÉDIAS](#)

11

[MAMAN VA À L'ÉCOLE](#)

*Texte de Sylvie Lefebvre*

12



Par Jean-François Gaumont, président  
[jf.gaumont@serm.ca](mailto:jf.gaumont@serm.ca) / poste 223

# L'édito du président

## Une expertise qui rayonne!

Quelle drôle d'occasion de célébrer la Semaine des enseignantes et des enseignants cette année alors que nous sommes confrontés à des épreuves sans précédent. Le plan de contingence annoncé et qui se met tranquillement en place dans les établissements mettra à l'épreuve, une nouvelle fois, la capacité d'adaptation du personnel. Il y a quelques années, un tel plan nous serait apparu comme étant un film d'horreur. La situation en elle seule illustre notre grande résilience.

Nous enseignerons à distance de la maison à des élèves qui seront assis dans nos classes. Nous remplacerons des collègues ou nous surveillerons leurs groupes. Nous verrons les services complémentaires aux élèves fondre comme neige au soleil. Nous ferons des suivis quotidiens à d'innombrables élèves qui seront isolés. Les dernières semaines et les prochaines marquent donc d'autant plus l'expertise et le grand professionnalisme du personnel enseignant.

Cette « photo » de la situation, nous devons nous en rappeler. Les situations et les cas parfois très incohérents devant lesquels nous place l'employeur, il faut s'en souvenir. On entend souvent parler en bien de la bravoure du personnel de la santé et de celle des enseignantes. Lors de la prochaine négociation nationale qui s'amorcera bien rapidement, il ne faudra pas se gêner pour évoquer les conditions dans lesquelles le gouvernement a décidé de nous placer. Les décrets et l'absurdité de certaines décisions serviront à illustrer tous les sacrifices que nous avons faits pour la société et le bien commun. Sachant très

bien que le contexte appelle des mesures extraordinaires, nous collaborerons, mais cela aura un prix.

De notre côté, nous continuons de revendiquer plus de matériel de protection individuelle comme des boîtes de tests rapides remises aux enseignantes, des purificateurs d'air où c'est requis ainsi que des masques N95 pour ceux qui le demandent.

Le SERM fait les interventions nécessaires auprès de nos employeurs quant à la qualité de l'air depuis l'installation des lecteurs de CO2. Nous faisons aussi des sorties publiques pour tenter de faire bouger les décideurs gouvernementaux. À cet effet, vous pourrez dorénavant suivre les condensés de nos sorties médiatiques sur notre page Facebook ayant pour titre « [Le SERM dans les médias](#) ».

## Cadeau de la semaine des enseignantes et des enseignants

En terminant, à l'occasion de cette semaine et du 50<sup>e</sup> anniversaire de notre syndicat, le conseil d'administration a transmis à chacune des personnes déléguées un nombre suffisant de bouteilles réutilisables à l'effigie du SERM pour tous les membres de son établissement. Vous avez reçu ou vous recevrez ces bouteilles dans les prochains jours. Je tiens à remercier chacune des personnes déléguées pour leur aide et leur collaboration dans les circonstances. Il faut dire que c'est aussi grâce au travail de ces personnes dévouées que nous pouvons faire la promotion de notre belle profession.



Pour comptabiliser efficacement les activités de formation continue réalisées :

**Utilisez l'appliProf**





# Le Lien vers la compensation pour dépassement

Par Étienne Voyer, conseiller syndical  
[etienne.voyer@serm.ca](mailto:etienne.voyer@serm.ca) / poste 224

## Compensation pour le dépassement des maxima d'élèves par groupe 2021-2022

Habituellement, c'est au plus tard à la dernière paie de février et à la dernière de juin que vous devriez recevoir le paiement de la compensation, dans l'éventualité où le nombre d'élèves de votre groupe dépasse le maximum prévu aux dispositions de la convention collective (voir tableaux ci-après).

### EN FORMATION GÉNÉRALE DES JEUNES

#### Les règles suivantes encadrent cette opération:

- 1- Certains élèves peuvent être pondérés et obtenir une valeur pour 2, 3 ou 4 élèves pour établir le calcul qui déterminera la compensation pour dépassement des maxima d'élèves par groupe.
- 2- Le CSS doit pondérer dans tous les cas les élèves avec des troubles de comportement intégrés à un groupe ordinaire. En ce qui concerne les élèves handicapés qui sont intégrés dans les classes régulières, ces derniers sont pondérés s'ils ne reçoivent pas les services suffisants.
- 3- Les compensations sont versées directement sur la paie des enseignant(e)s et les calculs sont pour la plupart automatisés et respectent les paramètres prévus à la convention collective. Toutefois, pour le CSSDP, un formulaire est transmis par courriel aux enseignant(e)s des écoles primaires. Ce formulaire présente la durée de dépassement, le nombre d'élèves en dépassement (après pondération, le cas échéant), le nombre d'heures ou de périodes par cycle, etc.
- 4- Si vous estimez que vous avez droit à une compensation en vertu du nombre d'élèves de votre classe ou de l'un de vos groupes, parce qu'un élève devrait être pondéré et que vous n'avez pas reçu de compensation, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

#### Moyennes et maxima des groupes d'élèves : au secteur de la FGJ

| GROUPES ORDINAIRES   | MOYENNE <sup>1</sup> | MAXIMUM <sup>2</sup> |
|--|----------------------|----------------------|
| Préscolaire 4 ans  | 14                   | 17                   |
| Préscolaire 5 ans  | 17                   | 19                   |
| 1 <sup>re</sup> année  | 20                   | 22                   |
| 2 <sup>e</sup> année   | 22                   | 24                   |
| 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année   | 24                   | 26                   |
| 1 <sup>re</sup> , 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année – en milieux défavorisés | 18                   | 20                   |
| 1 <sup>re</sup> secondaire   | 26                   | 28                   |
| 2 <sup>e</sup> secondaire  | 27                   | 29                   |
| 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> secondaire   | 30                   | 32                   |

1. La moyenne se calcule pour l'ensemble du CSS.
2. Le maximum indique le nombre réel d'élèves (sans pondération) à ne pas dépasser dans une classe à moins d'un motif prévu à la convention. Une classe peut respecter le maximum, mais générer une compensation pour dépassement (après pondération).

## Comment établit-on le maximum dans un groupe à plus d'une année d'études?

Le dépassement du nombre d'élèves d'un groupe à plus d'une année d'études s'établit en tenant compte de la moyenne la plus basse, laquelle devient alors le maximum pour le groupe, et la compensation est calculée en conséquence. Si les moyennes applicables aux années d'études des élèves d'un groupe sont différentes (exemple : 22 en 2<sup>e</sup> année et 24 en 3<sup>e</sup>), c'est la moyenne la plus basse qui s'applique pour ce groupe. Le maximum est donc de 22 dans le cas de l'exemple cité.

### EN FORMATION PROFESSIONNELLE

À la formation professionnelle, la convention collective ne prévoit pas de mécanisme de pondération, mais les maxima autorisés sont les suivants :

| Pour les cours de la FP du profil :  | Moyenne | Maximum |
|--|---------|---------|
| Santé, assistance et soins infirmiers<br>En milieu hospitalier   | 6       | 6       |
| Santé, assistance et soins infirmiers<br>Pour les cours hors hôpital   | 17      | 20      |
| Agriculture et pêche<br>Foresterie et papier   | 10      | 13      |
| Administration, commerce et informatique, à l'exception des classes-ateliers ou des laboratoires et à l'exception du profil informatique (opération) | 30      | 32      |
| Administration, commerce et informatique, classes-ateliers ou laboratoires et profil informatique (opération)  | 19      | 22      |
| Tous les autres cours  | 19      | 22      |

### EN FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES

Malheureusement, il n'existe aucun maximum d'élèves par groupe.

#### Pour toutes informations complémentaires :

- concernant la formation générale des jeunes, communiquez avec Étienne Voyer : [etienne.voyer@serm.ca](mailto:etienne.voyer@serm.ca)
- concernant la formation professionnelle, communiquez avec Michel Boucher : [michel.boucher@serm.ca](mailto:michel.boucher@serm.ca)

\*\*\*\*\*



Par Michel Boucher, avocat et conseiller syndical  
[michel.boucher@serm.ca](mailto:michel.boucher@serm.ca) / poste 225

# Le Lien vers les droits sociaux

## Quels sont les impacts d'une réduction de tâche sur le RREGOP, l'expérience et l'ancienneté?

Au cours des derniers mois, **des enseignantes en poste** m'ont contacté pour connaître les impacts d'une réduction de tâche sur leurs droits. Cette question est importante puisqu'elle peut amener des conséquences négatives sur certains de vos droits. Voici donc un bref résumé de ces impacts.

### Impacts sur le RREGOP

Une réduction de tâche de moins de 20 % n'a aucun impact sur le RREGOP. Vous accumulez automatiquement tous vos droits (service pour l'admissibilité, service pour le calcul et le salaire) comme si vous étiez au travail à 100 %. Et vous payez aussi vos cotisations habituelles comme si vous étiez au travail à 100 %.

Si votre réduction de tâche est de plus de 20 %, votre service ne sera plus reconnu automatiquement. Vous devrez alors procéder à un rachat où vous devrez payer, approximativement, vos cotisations **plus celles de l'employeur**. Autrement dit, vous allez devoir payer le double pour conserver vos droits. Vous devez donc y penser sérieusement avant de réduire votre tâche de plus de 20 %.

### Impact sur l'expérience et le salaire

Pour augmenter d'une année d'expérience et d'échelon, vous devez faire au moins 155 jours de travail. Si vous ne faites pas ces 155 jours, vous n'augmenterez pas d'échelon, ni d'expérience. Cela veut dire que

si vous prenez une réduction de tâche de 25 % (150 jours de travail), vous n'accumulerez pas d'expérience et n'augmenterez pas d'échelon puisque vous n'avez pas fait les 155 jours de travail. Et le pire, c'est que ces 150 jours ne se cumulent pas pour les années suivantes.

### Impact sur l'ancienneté

Vous accumulez votre ancienneté comme si vous étiez au travail à 100 %.

### Avertissement

Les règles que je viens de mentionner ne s'appliquent pas dans tous les cas d'absence. Par exemple, si vous êtes en invalidité, en congé parental ou en retraite progressive, vous accumulez généralement tous vos droits.

### Conclusion

Le choix d'une réduction de tâche demeure une question personnelle mais il est important que vous ayez en main les informations nécessaires pour la prise de votre décision. Comme nous pouvons le voir, les impacts négatifs ne se limitent pas uniquement à la baisse de salaire due à une diminution du temps de travail.

Si vous avez des questions à ce sujet, vous pouvez joindre Michel Boucher, conseiller syndical au courriel [michel.boucher@serm.ca](mailto:michel.boucher@serm.ca) ou par téléphone au poste 225 des bureaux du SERM.

## Événements à venir

|                     |   |                      |   |                      |   |
|---------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|
| <b>6</b><br>février | <b>Semaine des enseignant(e)s</b><br>6 au 12 février 2022 | <b>10</b><br>février | CA<br>8 h 30 (Zoom)   | <b>28</b><br>février | <b>Semaine de relâche</b><br>28 février au 4 mars 2022  |
| <b>15</b><br>mars   | CD<br>18 h (Zoom)   | <b>18</b><br>mars    | CA<br>8 h 30 (Zoom)   | <b>30</b><br>mars    | <b>Formation « Stress et santé mentale au travail et prévention de l'épuisement professionnelle »</b><br>18 h 30 (Zoom) |
| <b>12</b><br>avril  | CA<br>8 h 30  | <b>15</b><br>avril   | <b>Congé de Pâques</b><br>Les bureaux seront fermés le vendredi 15 et le lundi 18 avril | <b>25</b><br>avril   | <b>Formation « Tout cela n'est pas dans ta tête »</b><br>18 h 30 (Zoom)   |



# Le Lien vers la gestion des absences—CSSDP

Par Éric Denis, conseiller syndical  
[eric.denis@serm.ca](mailto:eric.denis@serm.ca) / poste 228



En cette période où la pandémie est toujours présente et puisque le retour en présence dans les classes

s'est effectué après les fêtes dans toutes les écoles, la déclaration des absences connues à l'avance est très importante pour les centres de services. Ils doivent gérer un nombre d'absences d'enseignantes et d'enseignants plus important et ils font face à une liste de disponibilités de suppléance qui varie elle aussi en fonction des cas de COVID-19.

Le Centre de services scolaire des Phares nous a informé qu'il est très important de déclarer rapidement, dans le système Absentéo, toutes les absences connues à l'avance lorsqu'elles sont autorisées (libération pour une formation, un suivi d'élève, une rencontre avec votre direction, etc.). En déclarant rapidement votre absence, vous contribuez à ne pas mettre de pression sur le système de dépannage de votre école.

Comme la liste des suppléantes et suppléants est très limitée présentement, pour faciliter la gestion des absences et ne pas avoir recours à la liste de dépannage de façon systématique, il est important pour une enseignante régulière ou un enseignant régulier ou à contrat de ne pas attendre à la dernière minute pour annuler une absence. À ce moment, le système aura le temps de réaffecter la suppléante ou le suppléant à une autre école et ainsi maximiser les ressources.

Un enjeu important est aussi créé lorsque le personnel suppléant annule une offre déjà acceptée et davantage lorsque le délai avant le début de la suppléance est court (12 heures ou moins). En effet, le système doit recommencer ses recherches du début, ce qui oblige souvent la secrétaire de l'école à enclencher le système de dépannage interne. Ce petit rappel s'adresse pour le personnel enseignant suppléant qui doit annuler des offres déjà acceptées **uniquement pour des raisons imprévisibles** telles que maladie, obligation familiale, force majeure ou apparition de symptômes liés à la COVID-19.

Le Centre de services scolaire des Phares nous informe également de la tenue de deux rencontres virtuelles de type « brainstorm » qui se tiendront les 21 et 22 février prochain, de 16 h 30 à 17 h 30. Une pour les suppléantes et suppléants (profil remplaçant) et l'autre pour le personnel à contrat ou en poste (profil employé). Ces rencontres vous permettront d'identifier les irritants rencontrés et de formuler des pistes de solutions sur l'utilisation de la plateforme Absentéo. Les problèmes soulevés seront ensuite soumis à un comité d'amélioration. Surveillez l'invitation prochaine pour ces deux rencontres virtuelles puisque lorsque nous connaissons les informations de connexion, nous les ferons parvenir par courriel aux délégués et déléguées de vos écoles.

Une bonne nouvelle également pour les utilisateurs d'Absentéo qui devaient entrer manuellement une absence pour chacune des périodes d'une même journée. Le module pour entrer votre horaire est maintenant accessible de votre côté et lorsque l'horaire est

disponible, il ne vous reste qu'à cliquer sur les périodes où vous serez absente ou absent pour créer la déclaration d'absence dans le système Absentéo.

Merci à vous toutes et tous pour vos efforts en ces moments plus difficiles de cette crise sanitaire sans précédent. Votre bienveillance aura un effet bénéfique sur vos pairs et chaque petit geste compte pour préserver la santé et le bon fonctionnement de notre système d'éducation.

**SSQ**  
assurance

**Tenir à jour  
sa désignation  
de bénéficiaire,  
c'est important!**

**+ Connectez-vous  
espace-client.ssq.ca**

Disponible sur l'App Store  
Disponible sur Google Play

# L'histoire du SERM

## 1971 à 2021

### Partie 2—Les grands bouleversements (1986 à 1998)

En plus d'une période de grève importante, durant la décennie 80 plusieurs bouleversements administratifs s'opèrent, ce qui a un impact sur les organisations syndicales locales.

Avant 1971, on parle de regroupements et d'associations rassemblant des enseignants ou instituteurs. Dans la région, on ne parle pas de syndicat, et ce, jusqu'au 10 mai 1971.

**1986, 30 juin**

Le SERM compte 3 accreditations dédiées au personnel enseignant

**1987**

Entrer en fonction du comité des jeunes à statut précaire



**1993**

Le logo actuel du SERM voit le jour



Disparition de la Commission scolaire du Bas-St-Laurent.  
Création de la CS de la Neigette, de la CS de la Mitis et  
de la CS de la Vallée-de-la-Matapédia = le SERM compte  
3 accréditations dédiées au personnel enseignant

**1986**

Représentation du  
personnel de soutien dans le  
territoire représenté par le  
SERM à la CS de la Mitis



**1998**

Vaste restructuration  
administrative



- ⇒ Fusion des CS de la Mitis et de la Neigette pour devenir la CS des Phares
- ⇒ Obligation d'avoir une seule accréditation pour la CS des Phares
- ⇒ Fusion des CS de la Vallée-de-la-Matapédia et de Matane pour devenir la CS des Monts-et-Marées
- ⇒ Obligation d'avoir une seule accréditation pour la CS des Monts-et-Marées

*Campagne d'allégeance syndicale:*

- Perte de l'accréditation du personnel de soutien de l'ancienne CS de la Mitis
- Gain du personnel enseignant de l'ancienne CS de Matane qui était affilié au syndicat du STEEQ

... la suite à la prochaine parution...



Par Étienne Voyer, conseiller syndical  
[etienne.voyer@serm.ca](mailto:etienne.voyer@serm.ca) / poste 224

# Demandes de congés sans traitement

Les ententes locales prévoient les modalités (motifs et délais) qui entourent les congés sans traitement :

- FGJ : 5-15.00
- FGA : 11-7.26
- FP : 13-7.53

## Motifs

Voici les motifs qui permettent d'obtenir un congé sans traitement à temps plein ou à temps partiel :

- a) études ou stages reliés à un champ d'enseignement;
- b) responsabilités familiales créées par :
  - le décès ou la maladie de la conjointe ou du conjoint, d'une ou d'un enfant ou d'un parent;
  - le déménagement de la conjointe ou du conjoint;
  - la séparation ou le divorce;
- c) participation à des organismes nationaux ou internationaux reconnus officiellement;
- d) raisons personnelles pour toute enseignante ou tout enseignant ayant complété dix (10) ans de services au CSS et demandant un congé pour une année scolaire complète.

Outre les motifs automatiques prévus à la convention collective, le CSS peut accepter d'autoriser un congé sans traitement pour toute raison qu'il juge valable. Dans ce contexte, il importe de préciser le motif pour lequel vous demandez un congé sans traitement pour permettre au CSS d'en faire l'analyse. Lorsqu'une demande de congé relève de l'accommodement et s'appuie, par exemple, sur un motif de nature médicale, le CSS peut demander des précisions sur votre condition avant d'autoriser ou non votre demande.

## Délais

Les délais pour déposer une demande sont différents d'un CSS à l'autre.

Le **CSSDP** a revu ses délais depuis quelques années. Essentiellement, votre demande doit être transmise avant le 1<sup>er</sup> avril pour un congé débutant à la première journée de travail de l'année scolaire suivante.

Au **CSSMM**, les délais suivants s'appliquent :

| Type de congé sans traitement   | Délai   |
|---|---|
| ◆ Congé à temps plein pour toute l'année scolaire   | 1 <sup>er</sup> avril précédent   |
| ◆ Congé à temps partiel pour toute l'année scolaire   | Préscolaire et primaire :<br>15 juin précédent                                    |
| ◆ Congé à temps plein ou à temps partiel pour une partie de l'année scolaire et débutant au premier jour de travail | Secondaire, FGA et FP :<br>dernier jour de travail de l'année scolaire précédente |

Dans les deux CSS, pour tous les congés débutant après le 1<sup>er</sup> jour de travail, le délai est fixé à 30 jours avant la date d'entrée en vigueur du congé, à moins de circonstances incontrôlables.

\*\*\*\*\*

## Offre Spéciale



**Lunettes de sécurité pour les travailleurs de première ligne et aux premiers intervenants**



- 20 % de réduction sur les forfaits de lunettes de sécurité avec prescription
- Les lunettes de sécurité peuvent être achetées dans toutes les boutique IRIS
- Vous devez vous inscrire au programme Avantages IRIS en utilisant le lien et le code d'accès ci-dessous
- L'inscription peut se faire en boutique ou sur notre site
- Une prescription actuelle (de moins de 24 mois) de votre optométriste est requise.
- Tous les produits répondent aux normes CSA et Anzi pour la protection des yeux
- Les lunettes doivent être payées en totalité lors de la commande
- Cette offre ne peut être combinée à aucun autre rabais

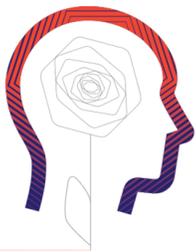
L'inscription est facile et ne prend que quelques minutes.  
 Déjà enregistré? Votre boutique IRIS peut accéder à votre dossier et confirmer votre éligibilité

Lien pour l'inscription : [iris.ca/avantages](https://iris.ca/avantages)

Code d'accès : **FSEFSE**

Questions : S.V.P contactez votre organisation  
 ou contactez-nous à [avantages@iris.ca](mailto:avantages@iris.ca)

Au SERM, on se soucie de votre bien-être au travail ! Afin de répondre à vos demandes, voici deux propositions de formations qui auront lieu en mars et avril prochain. Selon votre préférence, vous pourrez faire le choix d'assister aux deux formations ou seulement à l'une d'entre-elles. C'est un rendez-vous à ne pas manquer !



## Formation sur le stress, la santé mentale au travail et la prévention de l'épuisement professionnel

30 mars 2022, 18 h 30

Le Comité des jeunes du SERM invite toutes les enseignantes et tous les enseignants intéressé(e)s à participer à une formation portant sur la santé mentale au travail et la prévention de l'épuisement professionnel.



### Contenu proposé :

- Examiner ce qu'est l'épuisement professionnel, les relations entre l'épuisement, le stress, la fatigue et la dépression nerveuse. Comment ce phénomène se manifeste-t-il?
- En apprendre davantage sur les indicateurs subjectifs et objectifs qui permettent de déterminer à quoi on reconnaît une personne qui se trouve dans une dynamique d'épuisement professionnel.
- Établir un cadre permettant de situer les différents types de facteurs à l'origine du problème.

### À qui s'adresse cette formation :

- À tout le personnel enseignant du CSSDP et du CSSMM.

### Formateur :

- Session animée par Marc Gagnon, conseiller en Santé et sécurité du travail à la CSQ

### Durée :

- De 18 h 30 à 20 h 30, par visioconférence Zoom

### Inscription :

- Cliquez sur [ce lien](#) pour vous inscrire. Le lien Zoom vous sera envoyé par courriel avant la formation.



## Formation « Tout cela n'est pas dans ta tête »

25 avril 2022, 18 h 30



À la suite d'une décision du dernier congrès de notre syndicat, le conseil d'administration du SERM vous invite à participer en grand nombre à cette formation portant sur les facteurs de risques psychosociaux liés au travail.

### Contenu proposé :

- L'évolution de l'organisation du travail, les nouveaux modes de gestion et leurs impacts sur le travail dans les secteurs public et parapublic.
- Les sept facteurs de risques psychosociaux du travail et leurs effets sur la santé.
- Le lien entre les risques pour la santé et l'organisation du travail.
- Les situations à risque en milieu de travail.
- Les activités de travail, les situations les plus préoccupantes, les rapports entre les différents titres d'emploi.
- Outils pour amorcer une action collective dans le milieu de travail.

### À qui s'adresse cette formation :

- À tout le personnel enseignant du CSSDP et du CSSMM.

### Formateur :

- Session animée par Marc Gagnon, conseiller en Santé et sécurité du travail à la CSQ

### Durée :

- De 18 h 30 à 20 h 30, par visioconférence Zoom

### Inscription :

- Cliquez sur [ce lien](#) pour vous inscrire. Le lien Zoom vous sera envoyé par courriel avant la formation.



<https://www.lapersonnelle.com/accueil>

# Prenons soin de notre état psychologique

Par l'équipe SST-CSQ,

Bulletin SST, 31-01-2022, Vol. 1 No. 4

La crise sanitaire actuelle n'est pas une crise ordinaire. Le contexte entourant la COVID-19 fait en sorte qu'une grande majorité d'entre nous avons l'impression d'être dans des montagnes russes, passant d'une émotion à l'autre, entre l'enthousiasme et la lassitude, en fonction des annonces gouvernementales et des nouvelles mesures sanitaires mises en place. Dans ces circonstances, il est facile de perdre pied et de ne plus savoir où donner de la tête.

Nous entendons beaucoup parler des problèmes de santé psychologique liés à la pandémie de la COVID-19 et de ses conséquences. Si l'on se sent affecté par le contexte entourant la pandémie ou dépassé au quotidien, il est important d'apprendre à reconnaître les manifestations liées au stress ou à l'anxiété dans le but de prendre soin de soi et d'agir rapidement pour prévenir l'émergence d'un stress chronique. En novembre 2021, selon l'[indice de santé mentale](#) de LifeWorks, un Canadien en emploi sur quatre affirmait que sa vie, autant personnelle que professionnelle, s'était détériorée depuis le début de la pandémie.

## Quelques pistes de solutions pour arriver à être plus zen

Sylvie Boisvert, autrice de *Stress et COVID-19 : quoi faire et comment faire?*, nous rappelle que bien gérer son stress et ses émotions est fondamental. Il est aussi important de s'équiper d'outils pour bien gérer ce stress, car entre l'imagination et la réalité, c'est l'imagination qui gagne.

Nous vous proposons quelques pistes de solutions afin d'augmenter le mieux être et d'adopter de bonnes pratiques individuelles pour faire diminuer la réponse au stress. En plus de l'autre lien précédemment proposé, vous pouvez consulter le site Web du Groupe entreprise en santé qui vous offre une [boîte à outils](#) intéressante afin d'aider à passer à l'action.

### 1. Prendre du recul

Lors de périodes stressantes, il est recommandé de diriger son attention et son énergie sur les choses que l'on peut contrôler. Nous proposons un outil qui alimente la réflexion sur ce qu'on devrait laisser aller, car parler continuellement d'un problème et ruminer les mêmes choses sans prendre de distance ne règle rien; au contraire, cela crée, dans bien des cas, de l'anxiété.

On peut se poser trois types de questions utiles, simples et efficaces pour éviter de stimuler l'anxiété et aider à lâcher prise :

1. Est-ce certain? Est-ce une impression? Est-ce un danger réel?
2. Quel est le degré d'urgence?
3. Que faire d'utile?

### 2. Rester dans le ici et maintenant

En s'arrêtant pour se demander si tout se passe bien en ce moment, on évite d'anticiper des scénarios probables qui alimentent l'anxiété.

### 3. Est-ce nécessaire de passer autant de temps à s'informer?

Si le fait de consulter les bulletins de nouvelles et les journaux font augmenter le niveau de stress, limiter le temps à s'informer. Il en va de

même pour les réseaux sociaux et le temps passé à papillonner sur Internet.

### 4. Respirer

Les bienfaits d'une bonne respiration sont nombreux. Entre autres, une bonne respiration permet d'avoir un meilleur sommeil, de résoudre plus facilement les problèmes, d'avoir les idées plus claires, d'acquiescer plus de concentration et de mémoire, d'avoir un système immunitaire plus fort et plus d'énergie physique, sans compter qu'une bonne respiration libère les tensions, aide à ne pas manger ses émotions, etc.

Voici quelques suggestions : prendre une marche en se concentrant sur sa respiration, pratiquer un sport que l'on apprécie, faire du yoga, de la méditation ou de la cohérence cardiaque pendant cinq minutes. Pour cette dernière pratique, il existe des applications comme [Inner Balance](#).

### 5. Rire

Le rire est une merveilleuse thérapie pour se libérer du stress ainsi que de ses effets néfastes sur le physique et le psychologique. Toutes les solutions sont bonnes à partir du moment où l'on rit. Il peut s'agir de regarder une comédie, d'écouter des humoristes, de lire un livre humoristique, de prendre une marche en famille, d'appeler des amis et de se remémorer de drôles d'aventures ou des situations embarrassantes.

### 6. Passer de performance à contribution

De nos jours, le stress de performance est malheureusement le lot de bien des gens. La société d'aujourd'hui demande d'exécuter toujours plus vite et toujours mieux. Le stress de performance fait en sorte que la personne performe dans la peur de ne pas être à la hauteur. Cela gruge beaucoup d'énergie, car nous sommes davantage centrés sur ce dont nous avons l'air plutôt que sur le fait de contribuer et de partager avec les autres.

### 7. Programme d'aide aux employés (PAE)

Plusieurs personnes souffrent en silence et c'est plus qu'important d'aller chercher de l'aide et de savoir comment le faire. S'il est difficile de revenir dans sa zone de confort, de retrouver un certain équilibre; si de nombreux événements imprévisibles ont fait partie du quotidien depuis une trop longue période; ou encore, si l'on est aux prises avec des soucis personnels ou professionnels, il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide.

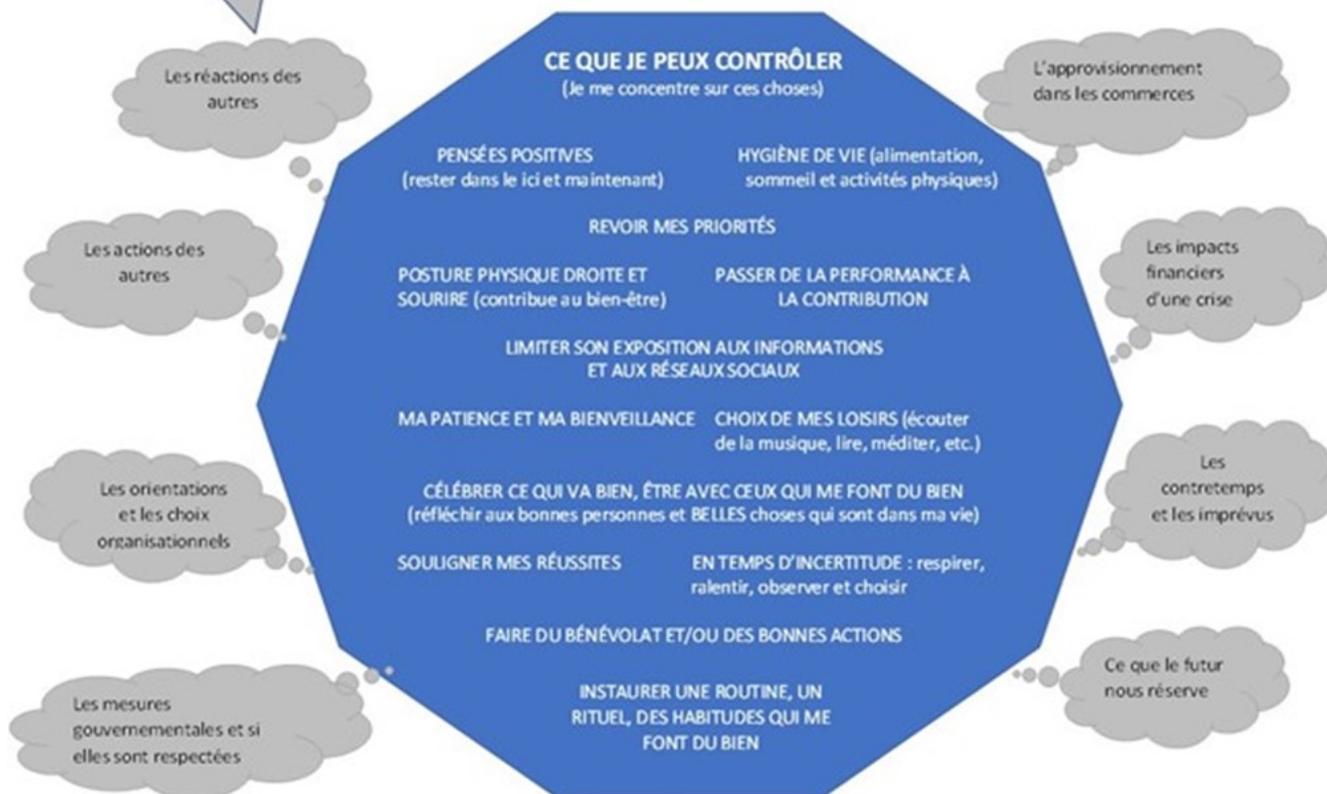
### 8. Pour en apprendre davantage

Vous pouvez consulter les liens suivants :

- Centre d'études sur le stress humain (CESH) : [Le stress - CESH / CSHS \(stresshumain.ca\)](#).
- Habitude de vie, santé psychologique : [Santé psychologique \(groupeentreprisesensante.com\)](#).
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : [Stress et anxiété | CAMH](#).
- Le site Web de [LifeWorks vous offre de nombreux outils](#) afin de faire face au stress.
- Rapport de l'indice de santé mentale de novembre 2021, disponible dans le lien hypertexte Canada : [Rapport de l'Indice de santé mentale | LifeWorks](#).
- [iSMART — Centre Axel](#) aider à identifier les situations pouvant susciter un stress chronique et vous permettre de les neutraliser efficacement (App Store seulement).
- [Inner Balance™ | La cohérence cardiaque \(coherence-coeur.com\)](#).

Aide-mémoire à garder  
à portée de main

CE QUE JE NE PEUX PAS CONTRÔLER  
(Il faut lâcher prise)



Nouvelle section  
de notre site Web

### Capsules vidéos du SERM

Une nouvelle section a fait son apparition dernièrement sur le site Web de notre syndicat. Vous y retrouverez les diverses interventions médiatiques du SERM.

Vous pourrez donc suivre les différentes prises de parole et interventions sur les dossiers chauds actuels.

Bon visionnement !

Lien : <https://serm.ca/communications-et-publications/capsules-vidéos/>





# Lancement du programme de bourses en 2022

Par Sylvie Lefebvre, vice-présidente zone des Phares  
[sylvie.lefebvre@serm.ca](mailto:sylvie.lefebvre@serm.ca)/ poste 231



C'est avec grand enthousiasme que Maman va à l'école lance son programme de bourses pour l'année 2022. En effet, le lancement officiel aura lieu **le 14 février** prochain et les dossiers de candidatures doivent être soumis d'ici le **14 avril**. Le formulaire est disponible sur le [site Web du SERM](#).

Les personnes déléguées des centres de formation de la zone des Monts-et-Marées et de la zone des Phares recevront bientôt les documents relatifs au programme de bourses.

Ces bourses s'adressent à des mères monoparentales qui sont en FP ou à la FGA. N'hésitez pas à vous informer, plusieurs élèves de vos centres seront peut-être éligibles : [www.mamanvaalecole.lacsq.org](http://www.mamanvaalecole.lacsq.org)

## AVANTAGES IRIS

### UNE MEILLEURE VISION POUR TOUTE VOTRE FAMILLE

Votre organisation est membre du Programme Avantages IRIS, ce qui signifie que vous avez droit à des avantages de soins oculaires exclusifs chez IRIS. Vous enregistrer à ces avantages est facile et complètement gratuit, et vous pourrez profiter de privilèges tels que la facturation directe à votre compagnie d'assurances, du financement sans intérêt, la garantie inconditionnelle IRIS, et plus encore.



#### **lunettes de prescription — économisez 150 \$**

À l'achat de lunettes comprenant une monture et des lentilles de prescription traitées antireflet (lentilles d'une valeur de 250 \$ ou plus).\*



#### **lunettes de soleil de prescription — économisez 150 \$**

À l'achat de lunettes comprenant une monture et des lentilles solaires de prescription.\*

#### **lunettes sur mesure — économisez 150 \$**

À l'achat d'une monture personnalisée Topology et de lentilles de prescription traitées antireflet (lentilles d'une valeur de 250 \$ ou plus).\*

#### **protection solaire — économisez 50 \$**

À l'achat de lunettes solaires sans prescription de 100 \$ ou plus.\*

\*Seuls les membres du Programme des Avantages IRIS peuvent utiliser les offres du programme. Les avantages doivent être présentés au moment de l'achat. Une seule offre du Programme des Avantages IRIS peut être appliquée à chaque transaction. Ne peut être jumelé à aucune autre offre IRIS, remise instantanée, carte IRIS, certificat IRIS, offre en magasin ou promotion. Non applicable sur les lunettes de sécurité, les lunettes de sécurité pour le sport, les lunettes TrueBlue, les forfaits COOL pour enfants ou tout autre forfait de lunettes IRIS. D'autres conditions peuvent s'appliquer, renseignez-vous en boutique.



### PROFITEZ DE VOS AVANTAGES DÈS AUJOURD'HUI

- 1 — Visitez [iris.ca/avantages](http://iris.ca/avantages)
- 2 — Choisissez code d'accès ou le nom de votre société
- 3 — **CODE D'ACCÈS : FSEFSE**

Nous sommes là pour vous aider avec votre inscription ou pour l'accès à vos avantages.  
Contactez-nous à [avantages@iris.ca](mailto:avantages@iris.ca) ou 1.800.363.6378

FIN