L'ÉCHO syndical
sepb 575
FTQ

ÉDITION AUTOMNE 2020

MOT DU PRÉSIDENT

PORT DU MASQUE

Bonjour,

Pour faire suite à de nombreux appels de membres qui sont inconfortables du fait que certains collègues ne portent pas le masque, et bien que cela ne soit pas évident pour tous, je réitère que vous avez l'obligation de suivre les directives de la Santé publique et de la CNESST quant au port du masque.

Les employeurs ont mis en place plusieurs procédures, ont fourni aux employés produits désinfectants, Plexiglas et masques, ont revu la configuration des espaces communs afin de se conformer aux règles de distanciation entre les personnes émises par la Santé publique. Toutes ces mesures visent à diminuer au maximum la propagation du virus.

En effet, le port du masque est un moyen efficace pour lutter contre la propagation du virus et se veut un signe de respect envers vos collègues de travail. Il démontre que vous prenez au sérieux leur sécurité et celle de leurs familles et amis. Nous sommes tous concernés par cette pandémie. Le masque est vraiment un bon moyen de prévention contre la COVID-19, prenez l'habitude de le porter. Ce simple geste peut sauver des vies.

Les employeurs ont également mis en place des directives claires en ce sens et nous nous devons de les suivre à la lettre. Les gens qui ne respecteraient pas les directives du Mouvement Desjardins, qui sont basées sur les lois et les recommandations de la Santé publique, s'exposent à des mesures disciplinaires pouvant aller jusqu'au congédiement. Je vous recommande donc d'opter pour le port du masque. Ce geste témoignera de votre solidarité humanitaire envers tous vos collègues de travail et démontrera, encore une fois, que c'est ensemble que nous sommes plus forts.

Soyez solidaires et portez le masque en tout temps.

P.-S. — N'oubliez pas que seuls les superhéros portent le masque !

Guy Latour, président, SEPB-575

CAPSULE SANTÉ ET SÉCURITÉ

Avec le confinement et la demande du Gouvernement aux entreprises de favoriser le télétravail afin de réduire les risques de propagation de la COVID-19, il est important d'être à l'affût des effets que cette forme de travail peut avoir sur la santé physique et mentale.

Travailler de la maison représente pour plusieurs une panoplie d'avantages. Avec le télétravail, terminée la perte de temps dans les embouteillages, le coût lié au déplacement diminue, sans compter une économie importante de temps. Plusieurs travailleurs affirment même être plus performants lorsqu'ils travaillent de la maison. Le télétravail est donc souvent très avantageux tant pour les travailleurs que pour les organisations. Cependant, quelques précautions sont à prendre afin d'éviter certains problèmes de santé physique pouvant être liés au télétravail, en plus de certains effets néfastes sur la santé mentale.

Enjeux liés à l'ergonomie des postes de travail et astuces pour garder le moral

Un des effets du télétravail sur la santé physique réside dans le fait que la majorité des personnes qui travaillent à la maison ne possède pas l'installation adéquate pour travailler. L'aménagement du poste de travail (chaise, bureau, éclairage, etc.) doit respecter, dans la mesure du possible, les recommandations en matière d'ergonomie afin de prévenir les douleurs musculo-squelettiques. Certains télétravailleurs sont sujets à développer des douleurs musculaires plus ou moins intenses au cou, aux épaules, au dos, aux poignets ainsi qu'aux mains. Les tendinites, les douleurs lombaires et la fatigue extrême guettent constamment les personnes qui travaillent de la maison.

L'erreur à éviter dès le départ est de choisir une installation de bonne fortune comme le coin de la table de cuisine, le divan ou encore le lit pour travailler. De plus, sachez que pour un travail prolongé et régulier, un ordinateur portable n'est pas recommandé. Il est plutôt recommandé d'utiliser un ordinateur de bureau muni d'un écran ajustable.

Pour bien gérer son temps en télétravail, il est important de prioriser les tâches liées au travail en laissant de côté les tâches domestiques. Afin d'optimiser la concentration, un espace réservé uniquement pour le travail est à prévoir (idéalement avoir une pièce fermée). Cette option permet une meilleure concentration et un meilleur rendement. En télétravail, il est primordial d'avoir une routine et de la respecter. Tôt le matin, le télétravailleur doit se préparer pour sa journée.

Organisez votre horaire. Établissez des heures de travail régulières, y compris des pauses et des pratiques de soins personnelles entre les différentes tâches. Communiquez régulièrement avec votre gestionnaire et vos collègues.

L'importance des pauses

Nous avons des périodes de repas et de repos prévues dans nos conventions collectives. Surtout en travaillant de la maison, les pauses et l'heure du dîner sont importantes pour reposer le corps et l'esprit.

La discipline est nécessaire : se lever, déjeuner, se vêtir puis débuter la journée. Il est important d'établir un horaire pour l'heure du début et de la fin de la journée, du dîner et des pauses. **Les pauses doivent être prises régulièrement, et ce, peu importe la charge de travail à accomplir**. Profiter de ces périodes d'arrêt pour sortir de la maison, prendre l'air et marcher. Les pauses améliorent les performances et réduisent le stress. Vous pouvez prendre **une pause-café virtuelle.** Tirez profit des services de messagerie vidéo (Skype, Teams, etc.) pour entendre et voir un visage amical, un collègue, et maintenir vos liens sociaux.

Même si nous avons une installation conforme, le fait de maintenir la même posture pendant de longues heures sans bouger provoque des inconforts et des douleurs. Il est donc recommandé de faire plusieurs pauses durant la journée. Profitez de ces pauses plus longues pour prendre l'air et marcher à l'extérieur.

Il est important de prendre le temps nécessaire pour dîner plutôt que de manger sur le coin de la table tout en continuant à travailler. Il s'agit d'une mauvaise habitude qui peut s'avérer néfaste tant pour la santé mentale que physique. Ces pauses feront en sorte qu'à la fin de la journée, les courbatures et les douleurs localisées seront minimes, voire inexistantes. Surtout, ne pas attendre de les ressentir pour bouger et marcher à l'extérieur de la maison.

Se méfier de la sédentarité

Comme le télétravail réduit inévitablement le nombre de sorties à l'extérieur, il est important de compenser ce manque par une ou plusieurs sorties quotidiennes. Même si vous n'avez pas à sortir tous les matins pour vous rendre au travail, tentez tout de même de faire au minimum une sortie par jour, ne serait-ce que pour vous oxygéner et demeurer en contact avec le monde extérieur.

Bien qu'il possède beaucoup d'avantages, le télétravail peut déclencher à plus ou moins long terme un sentiment d'isolement, de démotivation, de stress et même d'anxiété. Il est également possible pour le travailleur à la maison de se sentir rapidement déconnecté du monde extérieur, de se sentir dans l'obligation de dépasser les heures de travail exigées et d'être tenté d'accomplir d'autres tâches non reliées au travail. Des difficultés de concentration peuvent aussi se manifester.

Pour contrer l'isolement, il est important de demeurer en contact avec des collègues de travail, par exemple, en partageant avec eux les difficultés rencontrées et les objectifs à atteindre, ou encore en entretenant avec eux des conversations sur différents sujets. Ceci permet de libérer le stress et les tensions. Les technologies sont nombreuses et permettent de rester en contact avec d'autres personnes. Il faut les utiliser.

Appelez ou textez un « compagnon de travail ». Jumelez-vous à un pair qui peut comprendre vos expériences. Partagez vos succès et vos difficultés. Organisez virtuellement un déjeuner, un dîner ou une activité avec vos collègues. Soyez imaginatifs pour briser l'isolement, et ayez des échanges avec vos collègues, comme vous le feriez si vous étiez sur les lieux de travail.

Trouver l'équilibre

Il est primordial de garder des liens avec les autres et de ne pas négliger les activités familiales. Le travail ne doit pas empiéter sur les soirées, les week-ends et les autres moments consacrés à la famille. L'horaire de travail doit donc être bien respecté, tout comme la reconnaissance de ses limites. Afin de conserver une bonne santé mentale, le télétravailleur doit aussi conserver de bonnes habitudes de vie. Les activités physiques, une saine alimentation, un sommeil réparateur et une bonne hydratation contribueront à maintenir la bonne santé mentale du télétravailleur. Les nombreux bienfaits de la marche sont à considérer. Marcher régulièrement 30 minutes par jour est très bénéfique pour la santé physique et mentale et représente un incontournable pour les habitués du télétravail.

Respectez vos limites. Résistez à la tentation de continuer à travailler au-delà de vos heures de travail établies. Reconnaissez vos limites, respectez-les et faites-les connaître aux personnes de votre entourage pour éviter l'épuisement professionnel.

Références : https://www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/covid-19/conseils-sante-mentale.html,
https://www.indexsante.ca/chroniques/617/effets-du-teletravail-sur-la-sante-mentale.php,
https://www.indexsante.ca/chroniques/618/les-effets-du-teletravail-sur-la-sante-physique.php#:~:text=M%C3%AAme%20en%20travaillant%20de%20la,localis%C3%A9es%20seront%20minimes%2C%20voire%20inexistantes.

MOT DE LA PERSONNE COORDONNATRICE

Télétravail, des modalités à établir

Un virage important sur le plan de l'organisation du travail s'opère, par la force des choses, au courant de l'année 2020. Bien que le SEPB-575 ait déjà entrepris une réflexion et des discussions avec les représentants du Mouvement Desjardins en matière de télétravail, ce dernier s'est installé de façon urgente et parfois non désirée pour certains d'entre vous. Il peut s'avérer complexe d'intégrer la notion de télétravail dans les conventions collectives. Même s'il semble y avoir actuellement un climat favorable au déploiement du télétravail en ce contexte de « force majeure », qu'en restera-t-il quand la pandémie sera derrière nous? Effectivement, beaucoup de questionnements sont pour l'instant sans réponse :

- Quelles sont les modalités pour bénéficier de cette condition (volontariat, ancienneté, ratio, poste, etc.)?
- Comment peut-on mettre fin au télétravail et retourner dans les locaux de l'employeur si le télétravail ne convient plus?
- Quelles sont les différentes formes que peut prendre le télétravail à temps partiel (quelques jours à la maison, quelques jours chez l'employeur)?
- Quels sont les éléments qui doivent être respectés (confidentialité, protection des informations, etc.)?
- Quels sont les outils nécessaires et comment se les procurer?
- Comment s'assurer du respect des normes et des obligations de l'employeur en ce qui a trait à la santé et sécurité du travail ?

Durant les prochaines semaines, nous travaillerons à élaborer des ententes claires avec les employeurs pour nous assurer d'une uniformité entourant le télétravail. Il ne faut pas perdre de vue que le télétravail est en fait une condition de travail qui doit être négociée avec le syndicat.

Bien qu'actuellement nous nous assurions que vos droits ne sont pas brimés, nous devons nous organiser afin que le télétravail devienne un avantage pour ceux et celles que cela intéresse, et non une condition imposée par l'employeur. Il y avait certes urgence de procéder au printemps, mais maintenant que nous avons expérimenté et documenté le télétravail à grande échelle, nous devons en établir les modalités dans nos conventions collectives puisque ce mode de travail risque de perdurer.

Mobilisation syndicale

La mobilisation syndicale des membres du SEPB-575 à travers le Québec est ébranlée par le contexte de pandémie. Il faut mettre les bouchées doubles pour continuer d'informer les membres et négocier des conditions de travail avantageuses pour eux.

Mobilisation et télétravail peuvent aller de pair ! Certes, il faut repenser nos modes de fonctionnement pour maintenir une mobilisation des membres. Les contacts entre collègues étant plus rares, il faut donc être imaginatif pour les créer. Le SEPB-575 a entrepris ce virage très rapidement au printemps dernier, que ce soit par les assemblées en mode virtuel ou par les rencontres plus restreintes via des plateformes de visioconférence.

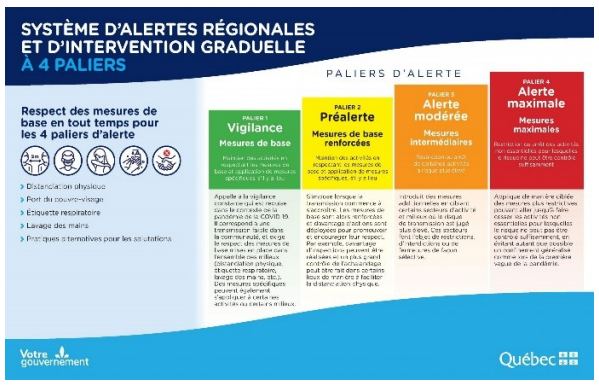
Cela ne nous a pas empêché de renouveler des conventions collectives. Dans les derniers mois, nous avons signé des conventions pour la Caisse Desjardins de la Matanie, celle de la région de Saint-Hyacinthe, celle du Sault-au-Récollet–Montréal-Nord, celle des Transports et celle de l'Ouest-de-l'Île. Pour certains de ces groupes en négociation, il y a également eu la distribution de masques avec le logo du SEPB-Québec pour démontrer notre solidarité avec nos équipes de négociation.

Il ne faut pas perdre de vue que les enjeux avec les employeurs demeurent les mêmes, que nous soyons en télétravail ou dans les locaux de l'employeur.

- Problématiques avec les objectifs de performance;
- Modification des horaires de travail;
- Conciliation travail-famille difficile;
- Décisions arbitraires des gestionnaires;
- Modification des tâches;
- Transferts d'activités;
- Abolitions de poste;
- Etc.

Ces revendications demeurent, même en télétravail. Nous devons rester unis et mobilisés pour forcer les employeurs à entendre et prendre en compte ce que les membres ont à dire concernant leurs besoins sur ces enjeux.

Andréanne Lemay, Directrice exécutive adjointe SEPB-Québec
Coordonnatrice des conseillers qui travaillent en étroite collaboration avec notre section locale.



retour pour certaines régions en zone rouge

Suite à l'annonce par les médias du retour graduel des zones rouges pour certaines régions, sachez que nous sommes toujours là pour vous. Nous sommes en mesure de travailler les renouvellements de vos conventions collectives par rencontre en visioconférence. Nous nous sommes adaptés à notre nouvelle réalité et sommes en mesure de vous faire voter par visioconférence afin que vous ne soyez pas pénalisés par les délais sans savoir dans combien de temps nous pourrions vous rencontrer comme à l'habitude en présentiel.

Concernant le télétravail, la pandémie nous fait voir une réalité tout autre que celle dans laquelle nous sommes habitués à travailler. Dû à cela, la section locale a devancé le projet qui avait débuté en début d'année, et cela pour tous nos groupes. Il est important de savoir que la section locale est en préparation d'un projet afin d'encadrer tout ce que cela comporte étant donné que nos conventions collectives actuelles ne prévoyaient pas le télétravail.

INFORMATIONS UTILES

Guy Latour
Président de la section locale

Téléphone : 514-522-6511 poste 223
guy.latour@sepb575.qc.ca

Sylvie Chevrier
Intervenante spécialisée en santé
Responsable des délégués sociaux
Vice-présidente unités Institutions

Téléphone : 514-522-6511 poste 247
Cell. : 514-473-4464
service.sante@sepb575.qc.ca
sylvie.chevrier@sepb575.qc.ca

Serge Courchesne
Responsable soutien aux membres
Vice-président unités Caisses

Téléphone : 514-522-6511 poste 243
serge.courchesne@sepb575.qc.ca
sepb575.desjardins@videotron.net

Lucie Gaudette
Secrétaire-trésorière

Téléphone : 514-522-6511 poste 263
service.tresorerie@sepb575.qc.ca
lucie.gaudette@sepb575.qc.ca

Nous vous invitons à parcourir notre site internet ou à communiquer avec nous pour connaître tous les services offerts par la section locale. Profitez de l'occasion pour également prendre connaissance de notre implication sociale.

Notre site WEB : http://sepb575.qc.ca/

Le SEPB-575 est une formidable force d'entraide et de solidarité