



Journal syndical en SANTÉ et en SÉCURITÉ au TRAVAIL

SYNDICAT du personnel de soutien des Chênes (CSN)

Numéro 1 SST (octobre 2025)

Bonjour membres du syndicat du personnel de soutien des Chênes (CSN),

Du 19 au 25 octobre 2025 étant la Semaine nationale de la santé et de la sécurité au travail, il nous fait plaisir de vous présenter notre premier exemplaire du JOURNAL SYNDICAL en Santé et en Sécurité au Travail pour l'année 2025-2026.

L'objectif de ce journal est de vous informer sur différents sujets qui pourront vous être utiles.

Vous y trouverez plusieurs aspects de la santé et de la sécurité tels que : la civilité et l'incivilité, le harcèlement, accident ou incident au travail, représentants en santé et sécurité (RSS), ergonomie et plus encore...

Si vous avez des questions et/ou des suggestions, faites nous parvenir un courriel au syndicat, il nous fera plaisir de vous faire un suivi.

Bonne lecture !

La santé et la sécurité au travail, c'est l'affaire de tous !

Pour votre comité exécutif,

**Lucie Tessier, vice-présidente
Responsable de la santé et de la sécurité au travail
Syndicat du personnel de soutien des Chênes (CSN)
Courriel : syndicat.soutienescn@sttesdc.com
Téléphone: (819) 478-8735**



Climat de travail sain et sécuritaire la responsabilité de chacun !

La Civilité au travail

La civilité se traduit par des comportements, des gestes, des paroles et conduites qui permettent aux individus d'être épanouis et de se sentir bien au travail.

Respect, courtoisie, collaboration, politesse et savoir-vivre

L'Incivilité au travail

L'incivilité se traduit par des comportements déviants qui vont à l'encontre des normes et respect mutuel établis dans le milieu de travail.

Paroles et gestes offensants, manque de politesse, critique, manque de considération, mauvaise attitude et plus...

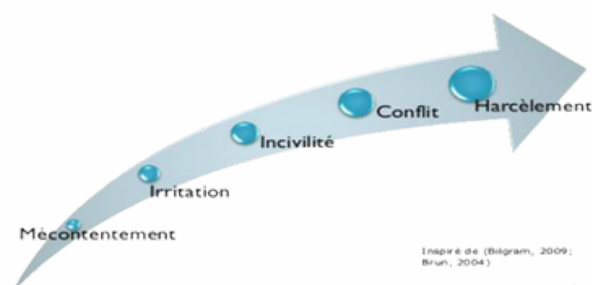
Vivre de l'incivilité au travail peut être une situation difficile et stressante. Quelques démarches que vous pouvez envisager pour y faire face :

- **Éviter de se sentir visé**
- **Rencontrer la personne concernée pour lui en parler**
 - **choisir le bon moment**
 - **choisir le lieu (discret)**
 - **utiliser le "je"**
 - **s'entendre sur des rapports basés sur le respect et la civilité**
- **Rester calme et professionnel : Éviter la colère et l'agressivité**

Si le problème persiste :

- **Informez votre supérieur immédiat de la situation avant qu'elle s'aggrave et devienne un conflit de travail ou du harcèlement.**
- **Il est important de laisser des traces écrites (courriel) de vos demandes à votre supérieur.**
- **Si vous avez informé votre supérieur et qu'aucune démarche ne se fait pour améliorer la situation, vous pouvez communiquer avec un gestionnaire des ressources humaines ou votre syndicat.**

L'escalade conflictuelle



Conséquences possibles de l'incivilité

Effets/réactions immédiates	Effets à court terme	Effets à long terme
Adoption de comportements d'incivilité	Diminution de la capacité à récupérer après le travail	Augmentation de l'intention de quitter
Augmentation du doute de soi, de la passivité	Diminution de la satisfaction au travail	Diminution de l'engagement et de la prestation au travail
Augmentation des émotions négatives	Augmentation de la détresse et diminution du bien-être	Augmentation du risque d'épuisement professionnel

L'Incivilité n'a pas sa place dans un milieu de travail

Nos valeurs syndicales favorisent le respect mutuel comme étant fondamental, exempt d'incivilité, de violence et de harcèlement. Nous respectons la dignité, la protection de l'intégrité, le respect des idées et la liberté de pensée.



Harcèlement au travail



Il faut que ces 5 conditions soient réunies pour conclure à la présence de harcèlement

- 1. Une conduite vexatoire (c'est à dire abusive, humiliante ou blessante);**
- 2. Des paroles, des gestes ou des comportements hostiles ou non désirés;**
- 3. Le caractère répétitif des actions;**
- 4. L'atteinte à la dignité (c'est à dire au respect, à l'amour-propre) ou à l'intégrité (c'est à dire à l'équilibre physique, psychologique ou émotif);**
- 5. Un milieu de travail néfaste pour la ou le salarié.**

Cependant : Une seule conduite grave peut aussi être considérée comme du harcèlement psychologique ou sexuel si elle porte atteinte à la dignité ou à l'intégrité de la personne et qu'elle a un impact nocif durable. La définition inclut également le harcèlement sexuel.

On reconnaît le harcèlement psychologique ou sexuel de plusieurs façon

- **Empêcher** une personne de s'exprimer : l'interrompre sans cesse, lui interdire de parler aux autres;
- **Isoler** une personne: ne plus lui adresser la parole, l'ignorer, l'éloigner, la priver des moyens de communications (téléphone, ordinateur, courriel, etc.);
- **Déstabiliser** une personne : se moquer de ses convictions, de ses goûts, de ses points faibles, faire des commentaires désobligeants, mettre en doute son jugement;
- **Déconsidérer** une personne ; répandre des rumeurs à son égard, la ridiculiser, l'humilier, l'injurier ou la harceler sexuellement;
- **Discréditer** une personne : ne plus lui donner de tâches à accomplir, lui attribuer des tâches inférieures à ses compétences ou qu'elle n'a pas la capacité de faire, la mettre en échec, la dénigrer devant les autres;
- **Menacer**, agresser la personne ; hurler, la bousculer, endommager ses biens.

Ce qui n'est pas du harcèlement

- **Conflits**
- **Stress relié au travail**
- **Incivilité**
- **Exercice normal du droit de gérance**
- **Conditions de travail et contraintes professionnelles difficiles**

Conflits

Notre milieu de travail ne diffère pas à d'autres milieux de vie et des conflits peuvent y survenir. En soi, un conflit ne constitue pas du harcèlement psychologique. C'est une situation dans laquelle deux ou plusieurs parties ont des intérêts, des opinions, des valeurs ou des besoins opposés ou incompatibles. Lorsqu'ils font l'objet d'une saine gestion, les conflits peuvent provoquer l'évolution ou le renouvellement de certaines méthodes. Tant que le conflit n'est pas résolu, il a tendance à s'amplifier. Avant que les conflits prennent de l'ampleur, il est primordial d'en parler à votre supérieur immédiat .

Stress

Le stress peut être déclenché par tout élément de notre environnement. Une surcharge de travail, un faible pouvoir décisionnel, un manque de soutien ou de reconnaissance, des rôles mal définis, des communications incomplètes ou ambiguës. Il est reconnu que cela peut entraîner des répercussions sur la santé des personnes et sur les rapports sociaux. Dans ces cas, on risque qu'il y ait plus de situations d'incivilité, de conflits relationnels, de violence et d'harcèlement. Pour éviter les risques psychosociaux qui peut y être reliés, il est primordial d'en parler à votre supérieur immédiat.

Droit de gérance

Le droit de gérance, également appelé droit de gestion. C'est ainsi que l'on désigne le droit à l'employeur, direction ou gestionnaire, de diriger les travailleuses et travailleurs et de prendre des décisions qui lui permettent d'assurer la bonne marche des milieux qui sont sous sa responsabilité. Exemples : l'attribution de tâche, suivi de l'assiduité et de l'absentéisme, le rendement au travail, respect des procédures internes, collaboration et acceptation des changements raisonnables, etc. Le droit de gérance doit être justifié, proportionné et non abusif. Le salarié a aussi des droits (droit au respect de sa vie privée, droit à la dignité, droit à liberté d'expression (civilité), droit à l'information, droit à la protection contre des décisions abusives, etc.

Conditions de travail difficile

Certaines conditions de travail peuvent s'avérer difficiles et avoir des conséquences négatives sur votre santé. Modification de poste, surcharge de travail, manque de reconnaissance ou de motivation, manque de soutien et de formation, une ambiance de travail toxique, etc. Si vous en vivez ou vous en voyez, parlez-en à votre supérieur immédiat, car cela pourrait améliorer la communication, la mise en place de solutions, de formation et l'améliorer du bien-être au travail.

Cependant, si vous vivez des situations difficiles avec votre supérieur immédiat, vous pouvez communiquer avec un gestionnaire des ressources humaines ou votre syndicat.

Politique de l'employeur pour contrer le harcèlement en milieu de travail

N'oubliez pas d'utiliser le programme d'aide aux employés (PAE) si le besoin se fait sentir. 1-833-711-2327 ou integrale.telussante.com

Que faire en cas d'accident du travail



- Aviser rapidement votre supérieur immédiat.
- Compléter une déclaration d'accident ou d'incident.
- Si vous devez quitter, le jour même, pour voir un médecin, votre journée sera payée par l'employeur.
- Dites au médecin que c'est un accident du travail.
- Si vous êtes en arrêt de travail demander une attestation médicale :
 - Remplir le formulaire "Réclamation du travailleur" de la CNESST et envoyer tous vos documents relatifs à l'accident.

Adresse courriel : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca> > ... > [reclamation-travailleur](#)

Quelques étapes qui suivent la réception de votre demande

Réception de la réclamation du travailleur à la CNESST

- À la réception de votre réclamation, la CNESST ouvre votre dossier et un numéro vous est attribué.

Analyse de l'admissibilité de la réclamation

- La CNESST procède à l'analyse de votre dossier pour déterminer si vous êtes admissible ou non.
- Chaque demande est différente, ils ne peuvent pas préciser le délai du traitement.
- Pour aider à la décision de la CNESST, vous devez transmettre tous les documents pertinents à l'analyse de votre dossier par votre « Espace CNESST ».

Si votre réclamation est admissible, vous avez droit à des indemnités de remplacement du revenu (IRR) et au remboursement de certains frais (ex. médicament, physio, ortho, chiro, etc.).

Si votre réclamation est refusée et que vous n'êtes pas d'accord avec la décision, vous pouvez contester en faisant une demande de contestation à la Révision Administrative de la CNESST en allant à votre "Espace CNESST".

Si la Révision Administrative refuse votre contestation, vous faite une demande de contestation au Tribunal Administratif du Travail (à cette étape, vous devez communiquer avec votre syndicat).

Important

- Aller régulièrement voir vos courriels et votre "Espace CNESST".
- Respecter les délais de contestation.
- N'hésiter pas d'appeler votre agente ou agent de la CNESST pour tout questionnement.

C'est aussi un accident du travail

Si vous vivez de la violence verbale et/ou physique notamment de la part d'élèves, de parents ou autres, il est important de remplir rapidement une déclaration d'accident ou d'incident.

Cependant, si ces violences sont présentes de manières répétitives et récurrentes, vous pouvez compléter vos déclarations d'accident ou d'incident hebdomadairement (par semaine) en y indiquant les dates et les événements. De cette façon, cela va vous occasionner moins de déclarations journalières.

Réflexion



Vivre à répétition des micros incidents de violence peut amener des problèmes de santé importante autant physique que psychologique

NOS REPRÉSENTANTS EN SANTÉ ET EN SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Au Centre de services scolaire des Chênes, nous avons le privilège d'avoir 2 représentants en santé et en sécurité au travail (RSS).

Ces représentants jouent un rôle en matière de santé et de sécurité auprès des travailleuses et des travailleurs et de l'employeur.

Ces personnes ont été désignées par les associations accréditées (syndicats) de notre CSS.

La fonction des RSS est de favoriser la participation des travailleuses et travailleurs à la prise en charge de la santé et de la sécurité dans leur milieu de travail par l'inspection des lieux, recommandations au CSSDC et porter plainte à la CNESST, s'il y a lieu.

Ces personnes sont :

Mme Karine Joyal, technicienne en service de garde et en milieu scolaire aux écoles Duvernay/Chabanel et le Relais

M. Daniel Bourret enseignant au Centre de formation professionnelle Paul-Rousseau

Pour les rejoindre :

Courriel : rsst@cssdeschenes.gouv.qc.ca

Ces 2 personnes sont libérées de leur poste de travail régulier pour accomplir leur fonction de RSS . Mme Joyal est libérée à 60 % et M. Bourret à 52 %. Ils inspectent tous les établissements du CSSDC.

Nous vous encourageons à faire appel à ces 2 RSS si dans votre milieu de travail vous vivez ou vous voyez des risques pour la santé et la sécurité pour vous -même ou pour vos collègues.

Si vous désirez en savoir plus sur les fonctions de RSS, visionnez cette capsule vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sred1qOwWUQ&t=2s>



J'ADAPTE MON POSTE DE TRAVAIL EN 6 ÉTAPES FACILES



ERGONOMIE ET PRÉVENTION DES TMS

1 AMÉNAGEZ VOTRE SURFACE DE TRAVAIL

- Placez devant vous ce que vous regardez le plus souvent.
- Placez à portée de main ce que vous utilisez régulièrement.
- Gardez votre surface de travail ordonnée, dégagée et l'espace libre pour vos jambes.



Prenez les objets sans vous étirer, sans vous tourner ou sans vous pencher exagérément.

1. Zone de travail fréquente
2. Zone de travail occasionnelle
3. Zone de travail rarissime
4. Zone de travail à ne pas utiliser

2 AJUSTEZ VOTRE FAUTEUIL

1^{RE} ÉTAPE : AJUSTEZ VOTRE FAUTEUIL AFIN D'ÊTRE ASSIS CONFORTABLEMENT.

- Familiarisez-vous avec les fonctions des manettes de réglage.
- Placez le siège à l'horizontale.
- Réglez la hauteur du siège afin :
 - d'avoir les pieds bien à plat sur le sol;
 - de ne pas sentir de pression inconfortable sous les cuisses.
- Réglez la hauteur du dossier pour que le support lombaire épouse le creux de votre dos.
- Inclinez légèrement le dossier vers l'arrière (zone de confort située entre la ligne rouge et la ligne verte).
- Réglez la hauteur des accoudoirs afin que vos bras forment un angle d'environ 90° et que vos épaules soient relâchées.
- Ajustez l'écart entre les accoudoirs afin qu'il soit à peu près équivalent à la largeur de vos épaules.

Conseil : À cette étape, ne modifiez plus les ajustements que vous avez faits, surtout pas la hauteur des appuie-bras.

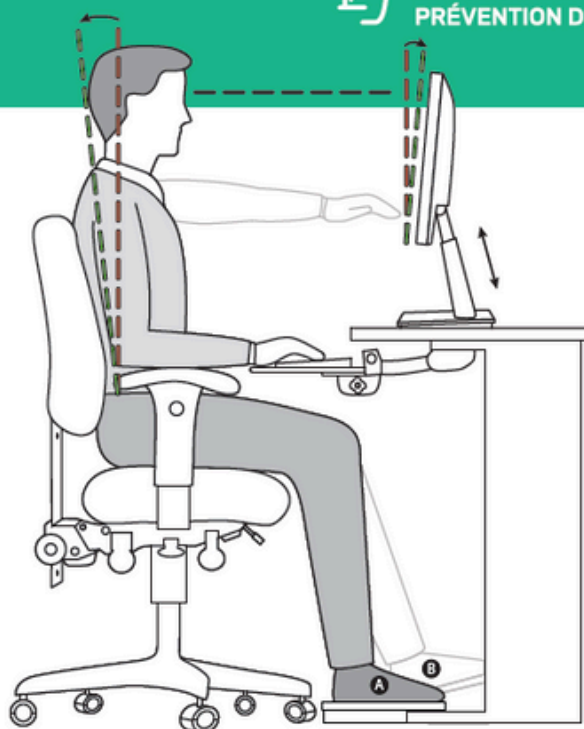
2^E ÉTAPE : AJUSTEZ LA HAUTEUR DE VOTRE FAUTEUIL POUR ÊTRE CONFORTABLE AUSSI BIEN À VOTRE BUREAU QU'À VOTRE POSTE INFORMATIQUE.

- Approchez-vous de votre bureau.
- Installez-vous pour y travailler.
- Assurez-vous que vos épaules sont relâchées. Sinon, haussez votre fauteuil et utilisez un repose-pied, soit un modèle plat (A) ou un modèle incliné (B).

3 AJUSTEZ VOTRE CLAVIER

- Placez la tablette porte-clavier à l'horizontale et ajustez sa hauteur pour avoir :
 - les épaules relâchées;
 - les bras le long du corps et formant un angle d'environ 90° avec les avant-bras;
 - les doigts à la hauteur des coudes;
 - les mains alignées avec les avant-bras.

Conseil : Il ne faut pas chercher à garder les coudes appuyés lorsque vous tapez au clavier.



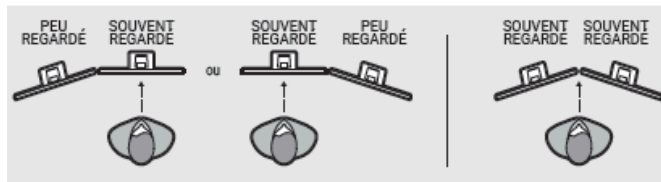
4 DISPOSEZ VOTRE SOURIS

- Placez la souris à la même hauteur que le clavier.
- Laissez reposer l'index et le majeur sur la souris.
- Nettoyez les pattes de la souris chaque semaine.
- Allez dans les paramètres de configuration pour augmenter la vitesse de déplacement du pointeur afin de réduire les déplacements. Au besoin, demandez l'aide des ressources techniques en informatique.
- Ayez recours aux raccourcis clavier afin de réduire l'utilisation de la souris.

5 AJUSTEZ VOTRE ÉCRAN

- Conservez le dos appuyé et la tête droite.
- Placez l'écran à une distance de lecture confortable, approximativement une longueur de bras.
- Assurez-vous que le haut de l'écran est à la hauteur de vos yeux.
- Inclinez l'écran légèrement vers l'arrière (zone de confort située entre la ligne rouge et la ligne verte).
- Réglez la luminosité de l'écran pour ne pas être ébloui.
- Si vous avez un écran, centrez-le face à vous.
- Si vous avez deux écrans :

ATTENTION : Si vous portez des verres correcteurs avec «foyer», vous devez abaisser votre écran.



6 ET MAINTENANT BOUEZ

- Prenez les pauses auxquelles vous avez droit.
- Levez-vous fréquemment et marchez.
- Étirez-vous. Faites quelques exercices dynamiques.
- Toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds (6 mètres) pendant au moins 20 secondes.

Si des problèmes persistent après l'ajustement de votre poste, parlez-en à votre supérieur immédiat.

Pour en savoir plus, consultez les sites web : apssap.qc.ca et adapte.ca



APSSAP

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale »





Santé mentale - santé psychologique et maladie mentale

Comment fait-on la différence ?

Santé mentale

La santé mentale est un état global de bien-être psychologique. Elle inclut :

- La capacité à gérer le stress de la vie quotidienne
- À travailler de manière productive
- À entretenir des relations saines
- À prendre des décisions éclairées

Elle ne signifie pas simplement l'absence de maladie mentale. Une personne peut avoir une bonne santé mentale même si elle vit avec une maladie mentale bien gérée.

Santé psychologique

La santé psychologique est un aspect plus subjectif et émotionnel de la santé mentale. Elle englobe :

- L'estime de soi
- Le sentiment de compétence
- Le sens donné à sa vie
- La capacité à ressentir des émotions positives

Elle est souvent liée à la qualité de vie intérieure et au bien-être émotionnel. On peut dire que la santé psychologique est une composante de la santé mentale.

Maladie mentale

La maladie mentale désigne un trouble diagnostiqué qui affecte le fonctionnement psychologique, émotionnel et comportemental. Exemples :

- Dépression majeure
- Trouble anxieux généralisé
- Trouble bipolaire

Elle nécessite souvent un traitement médical ou psychothérapeutique. C'est une condition reconnue par des critères cliniques.

En résumé

Terme	Définition	Exemple
Santé mentale	État général du bien-être psychologique	Gérer le stress, avoir des relations saines
Santé psychologique	Ressenti émotionnel et équilibre intérieur	Se sentir utile, avoir confiance en soi
Maladie mentale	Trouble clinique affectant le fonctionnement	Dépression, anxiété, bipolarité

Comment améliorer ma santé mentale ?

Quelques attitudes et comportements utiles:

La santé mentale est comme un muscle : ça demande de la régularité, de la bienveillance envers soi-même et des outils adaptés.



1. Prendre soin de son corps

- **Sommeil régulier : vise 7-9 heures par nuit**
- **Alimentation équilibrée**
- **Activité physique (30 min de marche ou sport par jour)**



2. Créer une routine saine

- **Planifie des moments de repos et de plaisir**
- **Évite la surcharge mentale en organisant tes tâches**
- **Intègre des rituels qui te font du bien (ex. : café du matin en silence, lecture le soir)**



3. Exprimer ses émotions

- **Parle à un ami de confiance ou à un professionnel**
- **Tiens un journal intime pour clarifier tes pensées**
- **Utilise l'art (dessin, musique, écriture) comme exutoire**



4. Entretenir des relations positives

- **Passe du temps avec des personnes bienveillantes**
- **Pratique l'écoute active et l'empathie**
- **Éloigne toi des relations toxiques ou épuisantes**



5. Fixer des objectifs réalistes

- **Définis des objectifs clairs et atteignables**
- **Célèbre tes progrès, même minimes**
- **Accepte les échecs comme des étapes d'apprentissage**



6. Demander de l'aide quand nécessaire

C'est un signe de force, pas de faiblesse.

- **PAE (Programme d'aide aux employés)**
- **Psychothérapie**
- **Groupes de soutien**
- **Ressources locales (CLSC, organismes communautaires)**

Petits gestes qui font du bien...

- **Sois présent, ici et maintenant**
- **Écoute de la musique qui t'apaise**
- **Passe du temps dans la nature ou un endroit significatif pour toi**
- **Fais une activité créative**
- **Dis "non" sans culpabilité**

Pour vraiment protéger tout le monde

En rafale...

Grossesse

Travailler pendant la grossesse demande d'adapter le travail s'il comporte des dangers pour la santé et la sécurité de la travailleuse et celle du futur bébé. Des mesures existent pour vivre une maternité sans danger.



Équipement de protection

En santé et en sécurité, si des équipements de protection sont requis sur le lieu de travail, c'est important de les porter quand il faut et comme il faut.



Sécurité des machines

La sécurité c'est crucial pour éviter les blessures grave. En s'assurant que les énergies sont coupés et bloquées avant d'entrer dans une zone d'une machine. Soyez vigilantes et vigilants.



Produits chimiques

Connais-tu les risques des produits avec lesquels tu travailles quotidiennement ? Les produits dangereux doivent être identifiés, manipulés et rangés avec soin et vous devez être formés adéquatement en la matière.



Surcharge de travail

As-tu l'impression de devoir courir pour arriver à finir ta journée ? La surcharge de travail est un facteur de risque en santé physique et psychologique. Une charge de travail raisonnable, ça fait partie de saines conditions de travail.



Agressivité de la clientèle

La violence en milieu de travail, qu'elle soit physique ou verbale, n'a pas sa place, peut importe d'où elle provient. Un milieu de travail sécuritaire, ce n'est pas un privilège, c'est le minimum.



Santé psychologique

Le régime de santé et de sécurité au travail prévoit que tout comme les risques physiques, les risques psychosociaux doivent être identifiés et pris en charge par l'employeur. Ta santé mentale est importante.

