



## Jeux

Charivari : Prot \_\_\_\_\_ iarheor \_\_\_\_\_ taprérrri \_\_\_\_\_

Esatn \_\_\_\_\_ shâcte \_\_\_\_\_ Nemnoagte \_\_\_\_\_

Dorbédé \_\_\_\_\_ eida \_\_\_\_\_ Ralems \_\_\_\_\_

Charade : Mon premier est au dessus

Mon deuxième est un véhicule

Mon troisième est un pronom personnel

Mon tout est dangereux.

Mot mystère :

### Surcharge de travail

N Y C Z H N O I T N E V É R P  
 P O R E N C O N T R E O N Z A  
 T E I R O H R D O A X G S P G  
 N A R T A N X I É T É O P Y R  
 E N M F A A E V X Q L R E E E  
 M O R I O T M I H I É D M D S  
 E I E E L R L D T C R F S É S  
 L T U S L C M U I U P B I P I  
 È A G P U A D A S G O M É R V  
 C M É M T E T L N N Z S T E I  
 R R L E J I I I Q C O B N S T  
 A O É T O B R S O V E C E S É  
 H F D N B K V M V N X Q S I C  
 P E R S O N N E L L E J B O R  
 N O I T U B I R T N O C A N O

ABSENTÉISME  
 APPRÉCIATION  
 CONTRIBUTION  
 FORMATION  
 PERFORMANCE  
 RELATION  
 SOUTIEN

AGRESSIVITÉ  
 CLIMAT  
 DÉLÉGUER  
 HARCÈLEMENT  
 PERSONNELLE  
 RENCONTRE  
 TEMPS

ANXIÉTÉ  
 CONSULTATION  
 DÉPRESSION  
 INDIVIDUALISME  
 PRÉVENTION  
 SOLITUDE

Solutions : Consultez le site Web [www.spssdd.com](http://www.spssdd.com) onglet Entraide pour obtenir les solutions.

Comité Entraide



Le journal qui « soutien »



## La surcharge de travail

Il est facile de dire oui à tout ce qui nous est demandé sans penser à la surcharge de travail que cela va nous occasionner. Nous voulons tellement être reconnus comme un-e employé-e que nous ne savons pas dire non. Il y a toujours la nécessité ou le sentiment d'obligation qui vient avec le besoin que nous ressentons de ne pas laisser les gens avec tous les problèmes...

Savoir dire NON

Nous ne sommes pas des surhumains mais bel et bien des êtres qui doivent aussi apprendre de nos faiblesses. Savoir dire NON, fermer sa porte pour ne pas être dérangé, répondre à ses courriels plus tard et à tous en même temps évite de s'éparpiller et se fixer des objectifs à court terme. Prioriser aide également dans le respect des délais que nous avons. Nous pouvons aussi fixer ses limites et s'assurer que tous les connaissent pour éviter qu'elles soient dépassées.

Jean-Pierre Brun, Fondateur de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations, mentionne que nous devons prendre ses heures de repas, ses pauses et savoir partir du bureau pour :

### CONSERVER LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE!



Si le besoin s'en fait ressentir, il faut consulter, ne pas attendre que tout parte à vau-l'eau et que nous ne puissions reprendre notre souffle ou que ça se termine par une dépression, un épuisement professionnel ou encore un suicide. Nous ne pouvons indéfiniment prendre tout sur nos épaules. Il faut savoir se réserver du temps pour ses propres projets et son travail.

Il y a différentes façons de percevoir la surcharge; les responsabilités "reposent" et pèsent sur lui, et parfois même l'écrasent. Voilà de grandes images qui représentent bien le pouvoir associé à la surcharge de travail.



Autres phrases qui tuent :

Il m'arrive souvent de quitter le bureau le soir et d'avoir le sentiment de n'avoir rien fait de la journée...

Il faut prioriser, mais comment faire quand toutes les demandes d'en haut sont considérées comme urgentes...

Pour certaines personnes, c'est le perfectionnisme qui devient un ennemi. Avoir le besoin de bien faire son travail est une chose, mais vouloir le faire pour les autres ce n'est pas bon pour la surcharge et favorise la déresponsabilisation des autres employé-es.

Insomnie, mal de dos, infarctus, nervosité, fébrilité, irritabilité et culpabilité sont autant de symptômes physiques et psychologiques qui doivent nous alerter. Ce profond déséquilibre au travail rejaille nécessairement sur la vie personnelle qui peut devenir, à la longue, insupportable.

Cela n'est pas plus facile pour l'employeur, perte de motivation des employés et mauvais climat de travail. En parler son patron pourrait permettre de faire une meilleure répartition du travail. Toujours avoir en tête que vous êtes plus fonctionnel en santé physique et mentale qu'en arrêt de travail, et ce, autant pour vous que pour les autres.



Voilà trois dimensions de la Charge de travail qui sont bien différentes et qui pourraient vous aider à comprendre :

**Charge prescrite** : les attentes de performance, les responsabilités et les ressources disponibles

Ex : le nombre de dossiers à traiter, d'unités à produire, d'élèves dans une classe, les ressources disponibles, entre autres.

**Charge vécue** : le travail ressenti par les personnes

Ex : sentiment de débordement, d'incompétence, de contrôle par rapport au travail à réaliser.

**Charge réelle** : le travail, comme il s'effectue au quotidien, avec ses contraintes et le vécu de la personne

Ex : les difficultés rencontrées, les stratégies développées pour réussir le travail.

Soyez à l'écoute de vous et des symptômes que vous ressentez, ils pourraient être un très bon guide pour savoir qu'il est grand temps de penser à soi.



Voici quelques liens où vous trouverez des outils, de l'aide, de l'écoute, mais surtout des endroits qui seront vous aider à vous respecter.

- ✚ [Association canadienne pour la santé mentale Région de Québec, Ligne d'écoute - Service d'aide et d'information en santé mentale](#) 418-529-1899
- ✚ [Arc-en-ciel \(L'\) - Organisme communautaire en santé mentale, Prévention suicide](#) (Donnaconna) 418-285-3247
- ✚ [Association québécoise de prévention du suicide](#) (Sillery) 418-614-5909
- ✚ [Centre de prévention du suicide de Québec](#) (Limoilou)
- ✚ [CLSC - Capitale-Nationale](#) 418-529-2572
- ✚ [www.paeconsultants.qc.ca](#) Programme d'aide aux employés (PAE) 418 623-8215

Soyez les maîtres de votre vie et de votre temps tout en respectant autant vos capacités que les échéanciers. Prenez soin de vous et par la même occasion des autres. Vous possédez les clés de votre vie...



Sources : [http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sante/sante\\_mentale/index.php?sante\\_mentale\\_au\\_travail](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?sante_mentale_au_travail)  
<http://www.workopolis.com/content/advice/article/lutter-contre-la-surcharge-de-travail/?lang=fr>  
[http://www.lexpress.fr/emploi/gestion-carriere/comment-lutter-contre-la-surcharge-au-travail\\_1233703.html](http://www.lexpress.fr/emploi/gestion-carriere/comment-lutter-contre-la-surcharge-au-travail_1233703.html)  
<http://www.efficaciteprofessionnelle.fr/2014/10/27/comment-gerer-surcharge-travail-chronique/>  
[http://lacsst.com/grandrendez-vous.com/images/presentations/d3\\_surcharge-de-travail-comprendre-et-agir-efficacement\\_pierre-sebastien-fourmier.pdf](http://lacsst.com/grandrendez-vous.com/images/presentations/d3_surcharge-de-travail-comprendre-et-agir-efficacement_pierre-sebastien-fourmier.pdf)