

Journal

# LE RASSEMBLEUR

SYNDICAT DU PERSONNEL DE SOUTIEN SCOLAIRE  
DES DÉCOUVREURS (CSN)



Volume 3, numéro 2 Octobre 2014

## *Vos personnes officières du comité exécutif*

C'est le 15 octobre qu'avait lieu notre assemblée générale annuelle. Nous y avons présenté le bilan annuel de l'année 2013-2014, un bilan que vous pouvez retrouver sur le site web du syndicat. C'était également le moment de procéder à des élections. Nous aimerions remercier Robert Desbois, Anne Laperrière, Julie Émond et Sylvie Ouellet pour leur implication syndicale! Voici donc vos personnes officières qui siègent sur le comité exécutif :



Présidente: *Isabelle Larouche*

Vice-président : *Francis Breau*

Vice-président soutien administratif, technique et paratechnique : *Pascal Laprise*

Vice-président service de garde : *Véronique Lefebvre*

Vice-président soutien manuel : *David Dussault*

Secrétaire : *Nathalie Duchesne*

Trésorière : *Jennyfer Boudreault*

Ensemble, nous ferons en sorte de vous assurer un service aux membres de qualité. Merci de nous faire confiance pour vous représenter et continuer de défendre vos droits et vos conditions de travail. Solidarité!

*Isabelle Larouche, présidente*

## *Journée du personnel de soutien*



Un immense MERCI à vous pour votre participation à la soirée du personnel de soutien tenue le 1<sup>er</sup> octobre au Dooly's . C'est votre fête et vous y avez contribué par votre présence.

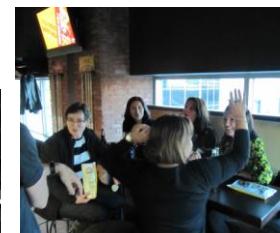
Nous avons 10 prix à faire tirer soit : 1 Bouteille de Champagne, 25 \$ au restaurant Cosmos, 25 \$ au restaurant Cochon Dingue, 25 \$ à la SAQ, 25 \$ à Place Laurier, 2 fois 20 \$ à la SAQ, une paire de billet des Remparts, 15 \$ du Cinéplex Odéon et 10 \$ chez Tim Hortons.

Et voici nos personnes gagnantes : Christophe Beaufiles, Danny Ouellet, Dany Tremblay, Martine Châteauvert, Serge St-Hilaire, Lucie Bélair, Serge Roussel, Jean-Michel Turcotte, Claudelle Gingras et Sandra Pelletier.

En souhaitant vous revoir l'an prochain. D'ici là, que du plaisir pour vous !

*Véronique Lefebvre*

*Vice-présidente service de garde*

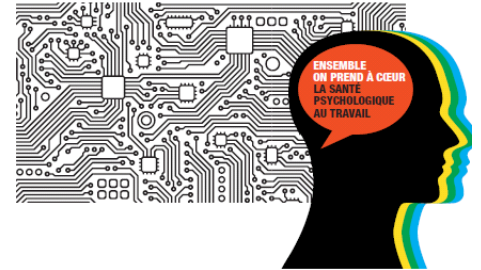


## Semaine nationale de la santé et sécurité du 19 au 25 octobre

C'est sous le thème de la santé psychologique que sera soulignée cette année, la semaine nationale de la santé et sécurité. Personne n'est à l'abri de l'épuisement professionnel, plus communément appelé « burnout ». L'épuisement professionnel, est un état d'extrême fatigue chronique physique, mentale et émotionnelle causée par le stress chronique, principalement relié à son travail, son rôle professionnel ou son style de vie (conciliation travail/famille).

### Les principales causes d'épuisement professionnel reliées au travail :

- \*la surcharge du travail
- \*un manque de reconnaissance de ses pairs
- \*un mauvais rapport avec les superviseurs
- \*un manque de participation aux décisions
- \*un manque d'information



### Les principales causes d'épuisements professionnels reliés au style de vie :

- \*charge de travail imposante et insuffisamment de temps pour le repos et la socialisation
- \*attentes élevées et nombreuses de la part de l'entourage
- \*beaucoup de responsabilités et peu d'aide
- \*manque de sommeil
- \*support social déficient

L'épuisement professionnel peut se manifester par de nombreux symptômes d'ordre physiologique, psychologique, comportements et/ou organisationnel entre autres : fatigue et épuisement chroniques, infections virales persistantes, migraines, problème de concentration, troubles de sommeil, dépression, désespoir, impuissance, troubles anxieux, baisse de l'estime de soi, absentéisme ou présentéisme, toxicomanie, impatience, inflexibilité, baisse de créativité et d'incitativité, problèmes de relations interpersonnelles, baisse dans la qualité de services, climat d'hostilité, de méfiance, conflits d'autorité, communication appauvrie, prise de décision ayant tendance à se faire isolément, augmentation du taux de roulement, retard au travail.

Pour prévenir l'épuisement professionnel vous devez vous appuyer sur votre réseau social et partager vos difficultés avec des personnes de confiance. Reconnaître votre stress et ses causes, écouter votre corps, vous respecter en réévaluant l'organisation du travail avec votre supérieur et vos collègues, apprendre à dire non tout en réexaminant vos habitudes de vie sont tous des gestes qui font partie d'une formule gagnante.

Source : Association Canadienne pour la Santé Mentale

*Francis Breau*  
vice-président

.....  
● **Syndicat du personnel de soutien scolaire des**  
● **Découvreurs**

● Téléphone : 418 653-5965  
● Télécopieur : 418 653-6545  
● [syndicat@spssdd.com](mailto:syndicat@spssdd.com)  
● [www.spssdd.com](http://www.spssdd.com)  
● <https://www.facebook.com/spssdd.spssdd>  
● .....



- ✓ **29 octobre** : Conseil syndical à 18 h, Salle Le Carrefour, Collège des Compagnons
- ✓ **Surveillez de près les mouvements de mobilisation pour dénoncer l'austérité du gouvernement, les compressions budgétaires ainsi que les rumeurs de fusions pour les commissions scolaire. Nous aurons besoin de vous !**
- ✓ **2 novembre** : Élections scolaires, votez en grand nombre !