



ÉDITION SPÉCIALE- MAI 2020



ÉQUIPE DÉDIÉE



Bonjour à toutes et tous,

Depuis quelques semaines, nous sommes totalement absorbés par la crise sanitaire sans précédent qui sévit dans nos vies. Nous voulons vous faire un suivi de ce qui a été fait par votre section locale depuis Mars 2020.

Aussitôt que le Gouvernement a pris des mesures afin de réduire la propagation du virus de la Covid-19, les membres du comité exécutif de la section locale a mis en place une équipe dédiée afin de traiter les dossiers urgents et répondre à vos questions ou préoccupations.

Cette équipe est composée des personnes libérées à temps pleins et se rencontre à toutes les semaines par Vidéoconférence. L'équipe est composée de Guy Latour, président de la section locale, Sylvie Chevrier, vice-présidente au niveau des institutions, Serge Courchesne, vice-président au niveau des caisses, Lucie Gaudette, secrétaire-trésorière de la section locale et Yanik Bernier, directrice à la section locale.

Le travail en temps qu'équipe est d'autant plus essentiel en ces moments de crise afin de vous guider d'une même voix, ne soyez donc pas surpris de recevoir des appels ou des communications afin de discuter avec vous d'un des membres de cette équipe. De plus, vous recevrez dans vos courriels d'unité des communications donc il est important que vous consultiez votre boîte courriel. Si vous avez besoin d'aide pour votre boîte courriel communiquer avec Serge Courchesne, qui est le responsable des communications.

Cette équipe mettra aussi à votre disposition diverses informations pertinentes sur notre site web, donc nous vous invitons à le consulter régulièrement à l'adresse suivante : <http://sepb575.qc.ca/>

La section locale est consciente de tous les ajustements à votre réalité que vous avez faits pour répondre aux besoins des membres et client, que ce soit par votre disponibilité, votre ouverture d'esprit, votre créativité et votre flexibilité. Vous avez dû revoir rapidement vos priorités.

Il nous faut maintenant apprendre à bien vivre avec le télétravail et les règles de distanciations sociales.

Malgré les circonstances, la section locale reste entièrement disponible pour vous. Alors, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Prenez soin de vous!


Guy Latour, président, SEPB-575

Commentaires recueillis auprès des unités des caisses :

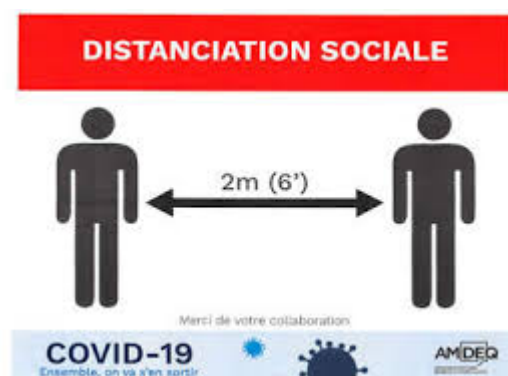
- Peu de cas de Covid-19
- Points de services fermés
- Les gens des pointes de service fermé, ils travaillent toujours à l'intérieur du point de services fermé (téléphonique)
- Plexiglas d'installés
- Respect des mesures d'hygiène
- Gestion de l'entrée en caisse par le service d'un gardien de sécurité (ex.: 2 membres par caissier)
- Accompagnement des membres au GA tout en respectant la distanciation
- Aucun RDV physique- seulement téléphonique (quelques RDV physique pour obligation)
- Très peu de télétravail (pour ceux qui avaient déjà un portable c'est offert)
- Télétravail en cours, dans l'attente de clé VPN (déploiement de semaine en semaine)
- Pas de documents pour télétravail de signé
- Respect de l'accommodement de travail (personne qui doivent être en quarantaine - problématique familiale) - possibilité d'allègement d'horaire pour les membres qui ont des problématiques
- Aucune discussion sur les objectifs 2020 -
- Objectif de rendement en "stand by" aucune pression - ça n'a pas été dit par écrit mais c'est ressenti
- M. Cormier en a largement parlé lors des conférences web il y aura sûrement des modifications aux objectifs étant donné la pandémie et il demande une ouverture aux gestionnaires...
- Problématique avec les "Snowbird" qui ont des transactions à faire
- Pas eu de mise à pied
- Pas de perte de salaire (employés réguliers)
- Modifications des heures pour employés temporaires
- Gestionnaire à l'écoute des employés
- Message de la direction : Service aux membres - très peu de soutien psychologique auprès des employé(e)s
- Aucune problématique et bonne gestion de crise

Commentaires recueillis auprès des unités institutions :

- Quelques cas de membres atteint pas la Covid-19
- Respect des mesures d'hygiène
- Respect de l'accommodement de travail (personne qui doivent être en quarantaine - problématique familiale) - possibilité d'allègement d'horaire pour les membres qui ont des problématiques
- Stress pour les gens qui sont sur les lieux de travail
- Majorité des gens sont en télétravail
- Documents d'engagements pour télétravail signés
- Aucune discussion sur les objectifs 2020
- M. Cormier en a largement parlé lors des conférences web il y aura sûrement des modifications aux objectifs étant donné la pandémie et il demande une ouverture aux gestionnaires...
- Bonne collaboration de l'employeur

LA DISTANCIATION SOCIALE

La distanciation sociale, c'est quoi?



Pratiquer la distanciation sociale, c'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes, ce qui comprend :

- Éviter les endroits très fréquentés et les rassemblements non essentiels ;
- Éviter les salutations d'usage, comme les poignées de mains ;
- Limiter les contacts avec les personnes présentant des symptômes de maladies ;
- Maintenir autant que possible une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ 2 mètres) avec les autres.

Voici comment vous pouvez pratiquer la distanciation sociale :

- Saluez les autres d'un signe de la main, plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade ;
- Tenez des réunions virtuelles ;
- Respecter une bonne distance lors des repas, moins de rassemblement dans la cafétéria ;
- Faites votre magasinage et utilisez les transports collectifs en dehors des heures de pointe.

À ne pas oublier

- Lavez-vous les mains souvent pendant au moins 20 secondes et évitez de vous toucher le visage
- Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude
- Évitez de toucher les surfaces que les gens touchent couramment
- Nettoyez votre espace de travail en arrivant et lors de votre départ.

LE PORT DU MASQUE OFFICIELLEMENT RECOMMANDÉ



Le port du couvre-visage est maintenant recommandé par le gouvernement du Québec dans les lieux publics où la distanciation sociale de deux mètres n'est pas possible, par exemple dans les autobus et à l'épicerie.

Le Dr Alain Vadeboncoeur explique comment les citoyens doivent se couvrir le visage de manière sécuritaire. Par exemple, il faut se laver les mains avant et après avoir mis son masque. Il faut aussi éviter de se toucher le couvre-visage lorsqu'il est en place.

Le port du couvre-visage ne remplace pas les autres mesures de protection, précise-t-on. Il faut donc continuer de se laver les mains pendant 20 secondes et respecter la distanciation physique.

« Rappelons que les masques médicaux doivent être réservés aux travailleurs de la santé et des services sociaux et aux professionnels qui offrent des soins directement à la population », ajoute-t-on.

Référence : <https://www.lapresse.ca/covid-19/202004/24/01-5270807-le-port-du-masque-officiellement-recommande.php>

COMITÉ EXÉCUTIF



Le Comité exécutif de la section locale a repris leur rencontre mensuelle via Vidéoconférence depuis avril 2020.

Nous devons nous adapter à cette nouvelle pratique, afin de nous assurer de continuer à discuter ensemble des divers dossiers et des alignements de la section locale.

Lors de l'exécutif du mois d'avril 2020, nous avons discuté de la possibilité de faire des assemblées générales en vidéoconférence durant la pandémie.

Nous avons reçu un avis juridique du SEPB-QC avec des directives afin de pouvoir faire les assemblées générales dans les diverses unités de la section locale.

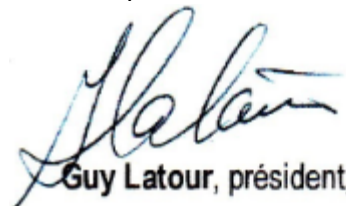
Pour nous, il est tout à fait nécessaire de continuer à ce que toutes les unités continuent leur bon travail durant cette période plus difficile.

Lors de vos assemblées, que ce soit par vidéoconférence ou lors d'une rencontre dans un lieu physique, un membre de la section locale peut toujours être présent avec vous afin de motiver les troupes ou pour répondre aux interrogations de vos membres.

Les communications et les rencontres avec nos membres sont nécessaires afin d'être en mesure de connaître l'ampleur de ce confinement et des nouvelles réalités à lesquelles nous sommes confrontées en étant un service essentiel pour nos membres et clients.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Merci et prenez soin de vous !



Guy Latour, président, SEPB-575



Voici le calendrier des prochaines rencontres du comité exécutif :

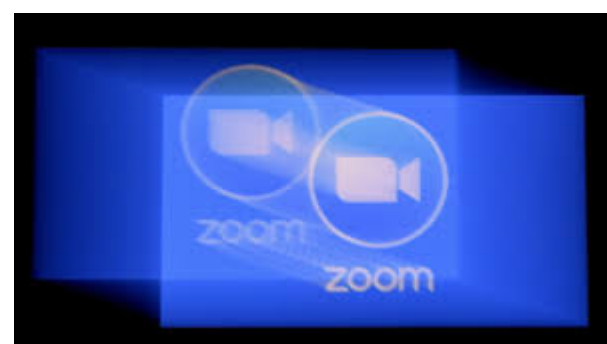
21 avril, 19 mai, 3 juin, 23 juin
À noter qu'en juillet et Août l'exécutif fait relâche en respect des statuts et règlements.
10 et 11 septembre
20 octobre, 17 novembre et
18 décembre 2020

CONSEIL GÉNÉRAL 2020

AVIS IMPORTANT

Les membres du comité de préparation du conseil général veulent vous informer que le conseil général de notre section locale qui devait avoir lieu les 4 et 5 juin 2020 au centre St-Pierre sera reporté ultérieurement.

Nous espérons que le conseil général sera possible à l'automne 2020, si cela est le cas, alors toutes les unités qui composent notre section locale recevront une convocation à cet effet après la crise.



Ne pas oublier **que l'application ZOOM est autorisé à être installé sur les ordinateurs de Desjardins dans le cadre de rencontres avec l'externe, l'utilisation de Zoom en mode participant ou invité est permise..** Vous pouvez seulement utiliser le Skype entreprise ou Teams sur l'ordinateur de Desjardins. Si vous recevez des invitations pour une vidéoconférence avec une autre application, vous devez utiliser votre ordinateur personnel.

TÉLÉ-TRAVAIL

INFORMATIONS UTILES :

1- Les connexions

J'ai mon ordinateur Desjardins et une connexion sécurisée VPN (Pulse Secure)

La connexion VPN (Pulse Secure) permet d'accéder à tous vos répertoires réseau et aux applications métiers comme si vous étiez au bureau.

J'ai mon ordinateur Desjardins, du Wi-Fi (sans VPN - Pulse Secure)

La connexion à distance n'est pas toujours nécessaire pour travailler puisque vous avez accès à toutes les applications et outils de la suite Office 365 en mode Web

J'ai mon ordinateur personnel ou Desjardins, du Wi-Fi et une Clé RSA (sans VPN - Pulse Secure)

Il est possible de consulter Mon Portail, vos courriels dans Outlook, utiliser Skype, modifier et partager des documents sur OneDrive. Avec Office 365, vous pouvez accéder à tous vos outils facilement et de façon sécuritaire.

2- Masquer l'affichage de votre numéro de téléphone?

En bloquant votre numéro d'appelant, vous évitez que votre nom et votre numéro de téléphone s'affichent sur l'écran du destinataire lorsque vous passez un appel.

Il est possible de masquer l'affichage du numéro d'appelant de manière permanente ou temporaire, selon que vous utilisiez une ligne fixe ou un cellulaire.

L'afficheur de votre correspondant indiquera Nom confidentiel ou Numéro confidentiel/non publié.

Masquer le numéro de façon temporaire à partir d'un téléphone fixe :

- Décrochez le combiné
- Composez *67
- Vous entendrez trois bips
- Composez le numéro de votre correspondant

Masquer le numéro de façon temporaire à partir d'un cellulaire :

- Composez #31# puis le numéro de votre correspondant
- Appeler
- Exemple : #31#5140001234



TÉLÉ-TRAVAIL

Dans le contexte du COVID-19, nous vous demandons de signer le document d'engagement pour le télétravail. Nous comprenons très bien les enjeux de l'organisation et nous tenions par ce geste, à démontrer notre solidarité dans un temps extrêmement difficile pour tous.

Cette autorisation de notre part, n'annule en rien la contestation que nous avons fait et les questions que nous avons toujours, en lien avec le dit document. Après la crise, nous reprendrons les discussions avec la Fédération en lien avec le document d'engagement.

Advenant qu'il y ait une problématique, nous vous demandons de communiquer avec nous, le plus rapidement possible, afin que nous puissions avoir des discussions et le cas échéant, trouver une solution.

Nous avons toujours pris à cœur les enjeux de Desjardins, tout en faisant part de nos enjeux à la Fédération, nous vous demandons votre collaboration afin de passer à travers cette crise.

Merci de votre compréhension !


Guy Latour, président, SEPB-575

QUOI FAIRE?

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

EN PÉRIODE DE TÉLÉTRAVAIL

COMME EMPLOYÉ, JE PRENDS LE TEMPS DE :

M'EXPRIMER !
COMMUNIQUER AVEC MON ENTOURAGE POUR DISCUTER DE MES ÉMOTIONS.



BOUGER!
UNE MULTITUDE D'OUTILS SONT DISPONIBLES EN LIGNE POUR S'ACTIVER CHEZ SOI.



M'INFORMER DE MANIÈRE RESPONSABLE!
ÉVITER LES NOUVELLES SENSATIONNALISTES ET LA SUREXPOSITION QUI RISQUE D'AUGMENTER LE NIVEAU DE STRESS, D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRIME.



GARDER DE BONNES HABITUDES DE VIE!
AVOIR UNE SAINE ALIMENTATION ET UN SOMMEIL SUFFISANT.



ME CHANGER LES IDÉES!
LE SECTEUR CULTUREL (MUSIQUE, MUSÉE, ETC.) PROPOSE Désormais une panoplie d'activités ou de spectacles en ligne.



ME METTRE DES LIMITES!
DIRE NON, APPRENDRE À DÉLÉGUER ET ACCEPTER DE RECEVOIR DE L'AIDE.



MISER SUR LE POSITIF!
#CAVABIENALLER



CAPSULE SANTÉ ET SÉCURITÉ



TÉLÉTRAVAIL : PRENEZ DES « MICRO-PAUSES »

Le concept de micro-pause est simplement de prendre un moment pendant votre travail pour faire des étirements très courts et qui ne vous sortiront pas trop de votre concentration. Il faut considérer qu’une micro-pause peut durer entre 20 secondes et 2 minutes tout dépendant du nombre d’exercices effectués.

Idéalement, ces micro-pauses seront prises toutes les 15 à 20 minutes, mais si vous débutez cette bonne pratique, ne soyez pas trop sévère envers vous. L’objectif est d’abord d’intégrer l’habitude dans votre quotidien lors du travail de bureau. Ensuite, régularisez les micro-pauses selon votre rythme pour qu’elles deviennent intuitives pour vous.

Ainsi, commencez par une micro-pause à chaque heure au début et allouez vous une à deux semaines pour absorber cette nouvelle routine. Une fois que la routine est établie aux heures, tentez de prendre une micro-pause aux 45 minutes pour 2 semaines, puis aux 30 minutes, et ainsi de suite. Idéalement, vous devriez faire cet exercice aux 15 à 20 minutes au final. Et surtout, ne vous en faites pas. Réaliser une micro-pause aux 45 minutes est déjà excellent et surtout mieux qu’aucune micro-pause!

Référence : <https://blogue.uqtr.ca/2020/04/07/teletravail-prenez-des-micro-pauses/>

TÉLÉTRAVAIL ET ERGONOMIE

Voici quelques recommandations que vous pouvez mettre en application rapidement pour ne pas vous blesser

Trouvez-vous une chaise adéquate: rien n’est parfait à la maison, mais en plaçant un oreiller ou un coussin au bon endroit sur le dossier de votre chaise, vous pourriez vous éviter de mauvaises postures. Il s’agit du même principe pour reposer vos pieds à plats: si votre assise est trop haute, vous pouvez utiliser une boîte ou des livres pour surélever vos pieds.

Le portable n’est bon que pour une utilisation d’une quinzaine de minutes: puisque l’écran est attaché au clavier, il ne favorise pas une position droite et naturelle du corps. Utilisez un clavier et une souris indépendante que vous brancherez dans votre portable et utilisez une boîte ou des livres pour surélever l’écran de votre portable. Vous aurez ainsi un poste de travail qui sera beaucoup plus adapté à votre corps.

Favoriser un lieu tranquille et éclairé. Vous êtes tout de même au travail donc, vous devez faire en sorte d’éloigner les distractions.

Prenez des micro-pauses: comme au travail, vous devez favoriser la circulation sanguine. Vous lever, faire des mouvements d’étirement, regarder par la fenêtre pour changer votre focus visuel sont tous des éléments qui ne sont vraiment pas long à faire et qui vous permettent de laisser une chance à votre corps afin d’éviter les contraintes trop longues du travail à l’ordinateur.

Bref, ce n’est pas parce que vous faites du télétravail que vous devez négliger votre santé et votre sécurité.

Référence : <https://blogue.uqtr.ca/2020/03/23/teletravail-et-ergonomie/>

SIGNES D’UN MAUVAIS AMÉNAGEMENT

La douleur et la fatigue sont des signes vous avisant que votre poste de travail est mal aménagé et que vous devez y apporter des corrections.

Voici la liste des symptômes les plus fréquents reliés à un mauvais aménagement de son poste de travail et ce qui en est la cause

Douleur au cou

- Écran trop haut
- Siège trop bas
- Écran ou porte-copie trop éloigné du champ de vision
- Mauvaise posture en position assise
- Épaules surélevées pendant la frappe

Douleur aux épaules

- Épaules crispées pendant la frappe

Douleur aux coudes

- Bureau trop haut
- Souris mal centrée

Douleur aux Poignets (syndrome du canal carpien)

- Trop de mouvements verticaux des poignets et des doigts
- Poignets fléchis pendant la frappe
- Souris tenue trop fort

Problème avec les Yeux

- Documents à lire placés trop près ou trop loin

Fatigue oculaire, vision trouble

- Éclairage trop fort ou trop faible
- Éblouissements

Démangeaison et sécheresse des yeux

- Documents à lire mal placés
- Vision non corrigée
- Humidité non suffisante

Source : L’ergonomie au bureau, 5ième édition, Centre canadien d’hygiène et de sécurité au travail, <http://sepb.qc.ca/section-locale574/>

DÉLÉGUÉS SOCIAUX



Ensemble, nous pouvons arrêter le virus ... et la **violence**.

Le confinement rend la violence plus difficile à voir, mais elle est plus présente que jamais pour les femmes et les enfants qui la subissent.

Vous voyez ou entendez quelque chose qui ressemble à de la violence conjugale ou familiale?

Appelez le 911.

Le coronavirus c'est l'affaire de toutes et tous.

La violence conjugale et familiale aussi !

Urgence : 911
Aide et références 24 / 7 :

SOS violence conjugale : 1 (800) 363-9010

Prévention suicide : 1 (866) 277-3553

Tel-jeunes : 1 (800) 263-2266

Référence : <https://montrealmetro.ftq.qc.ca/>

Référence : <https://montrealmetro.ftq.qc.ca/>

CONSEILS POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

DES ÉMOTIONS NORMALES

Il est normal de ressentir une foule d'émotions : la peur, le stress, l'anxiété, la tristesse, la déprime, la solitude, la frustration, la colère et l'irritabilité

QUELQUES CONSEILS

Éviter la surexposition aux médias

Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire

Maintenir des liens avec ses proches grâce aux télécommunications

Pratiquer des exercices de relaxation

Jouer à des jeux de société

Créer une routine et varier vos activités

Si vous êtes confiné.e.s en famille, tentez de prendre des moments en solitaire et afin de vous reposer, lorsque cela est possible

S'accorder des plaisirs, se détendre et s'amuser

WWW.ORDREPSY.QC.CA



Triste nouvelle, nous avons appris le décès d'un de nos collègues de travail dans la grande Famille de Desjardins suite à la Covid-19.

On ne voit pas toujours l'ampleur des dommages et même des dégâts que cette maladie inflige à la société, mais quand on voit cette triste réalité aussi près de nous, cela nous oblige à réfléchir aux actions que nous devons prendre quotidiennement afin de contrer cette maladie et de ne pas prendre pour acquis tout ce que nous avons.

Tout est tellement fragile, restons fort et uni afin de se supporter mutuellement durant cette pandémie.



Guy Latour
Président
SEPB-575

INFORMATIONS UTILES



SERVICE DE PREMIÈRE LIGNE

Les membres et les personnes dirigeantes des unités obtiendront toujours des réponses à leurs questions en communiquant avec le service Première ligne.

Notre personne libérée à temps plein nommé pour maintenir le service de première ligne, est toujours disponible en ce temps de pandémie.

Si vous avez des questions en lien avec la pandémie, vos conditions de travail ou toutes préoccupations,

N'hésitez pas à communiquer avec nous et c'est avec plaisir que nous répondrons à vos questions.

Serge Courchesne,

Responsable soutien aux membres

**Responsable du service
d'accompagnement à la retraite**



Téléphone : 514-522-6511 poste 243

Sans frais : 1-800-561-7372 poste 243

sepb575.desjardins@videotron.net

serge.courchesne@sepb575.qc.ca

Référence : <http://sepb575.qc.ca/services-premiere-ligne/>



INTERVENANT SPÉCIALISÉ EN SANTÉ

Notre personne libérée à plein temps comme intervenante spécialisée en santé est toujours disponible en ce temps de pandémie.

Son mandat est d'accompagner les membres en arrêt de travail dès le premier jour.

Au début de votre arrêt de travail, elle répondra à vos questionnements, car il est parfois difficile de bien comprendre tous les documents reçus ou demandés par DSF.

Elle pourra entrer en communication avec l'assureur afin d'éclaircir la situation si votre dossier est refusé ou en attente. De cette façon, elle vous guidera dans vos prochaines démarches auprès de l'assureur et l'employeur pendant cette période.

Un suivi pourra être fait tout au long de votre arrêt. Ainsi, lorsqu'une firme mandatée par DSF ou autres demandent à vous rencontrer, elle peut vous accompagner à cette rencontre afin de s'assurer que certaines balises soient respectées.

Quand vient le temps du retour au travail, elle pourra vous épauler pour préparer un plan de retour au travail et au besoin, favoriser une rencontre avec l'employeur pour faciliter votre retour, dans le but d'éliminer un peu de stress face à ce retour.

Elle est prête à vous aider, n'hésitez pas à lui téléphoner en tout temps, elle est là pour vous.

Sylvie Chevrier,
Intervenante spécialisée en santé



Téléphone : 514-522-6511 poste 247

Sans frais : 1-800-561-7372 poste 247

Cellulaire : 514-473-4464

service.sante@sepb575.qc.ca

sylvie.chevrier@sepb575.qc.ca

Référence : <http://sepb575.qc.ca/service-daccompagnement-lors-dun-arret-de-travail-pour-invalidite-dsf-csst-saaq/>

Guy Latour
Personne Présidente 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

sepb575.desjardins@videotron.net

serge.courchesne@sepb575.qc.ca

Lucie Gaudette
Secrétaire-Trésorière



Téléphone : 514-522-6511 poste 263

service.tresorerie@sepb575.qc.ca

lucie.gaudette@sepb575.qc.ca