



## Retour sur la rencontre avec les déléguées et délégués du SEESOCQ

Voici en quelques lignes des sujets traités lors du Conseil de déléguées et délégués des 3 et 4 novembre 2011, à Québec.

### JEUDI-VENDREDI? OU VENDREDI-SAMEDI?

Le conseil des déléguées et délégués a eu lieu exceptionnellement un jeudi soir et vendredi, suite à une décision prise lors du dernier congrès.

Il en résulte que la participation du nombre de délégués est sensiblement la même. Nous avons eu également comme commentaire que cela demandait une libération syndicale de plus d'un jour, ce qui pose problème pour les salariés seuls et qui ne sont pas remplacés.

La formule du jeudi-vendredi versus vendredi-samedi sera évaluée dans le cadre du plan d'action 2012-2015 en mai prochain.

### RETROUVER LE SENS DE MON ENGAGEMENT

C'est le thème de la formation donnée par la formatrice Vivian Wiseman du Centre St-Pierre de Montréal. Une formation appréciée par les participants.



Eh oui, le SEESOCQ se prépare pour ses quarante ans d'existence. Lors du CD, nous avons fait l'annonce que le prochain congrès, le samedi 12 mai prochain, marquera le début de notre quarantième année d'existence. **Un événement particulier est prévu.**

### BILAN DES PROGRAMMES

Le conseil d'administration a fait son rapport d'étape sur les différents programmes du plan d'action. Un suivi sera fait d'ici le Congrès concernant les questions soulevées par les participants.

Richard Vennes, président

## Congrès du SEESOCQ le 12 mai 2012 à l'Auberge Harris, à St-Jean-sur-Richelieu.

### Le harcèlement moral au travail : Une situation difficile à détecter

Un brin d'espoir? La réforme de la Loi sur les normes du travail pourrait inclure une reconnaissance plus évidente des difficultés psychologiques des travailleurs. Une initiative saluée qui, sans tout régler, « mettra en lumière que le phénomène existe ».

[\(Lire le texte\)](#)

### ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES :

#### L'hameçonnage informatique

L'hameçonnage, ou *phishing*, est une technique visant à obtenir des renseignements personnels par l'envoi de courriels prétendument transmis par une institution bancaire. Voici un site pour démystifier cette forme de fraude informatique et éviter d'en être la victime.

[Gendarmerie royale du Canada](#)

*Dans le but de répondre à vos besoins et à vos intérêts, nous sommes ouverts à vos suggestions. Que ce soit une formation, un article ou un site Web, n'hésitez pas à nous faire partager vos découvertes. Si vous désirez ajouter votre adresse courriel à notre liste, vous devez le faire en nous écrivant à*

[information@seesocq.org](mailto:information@seesocq.org)

### Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)

[www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)



### Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA)

[www.carra.gouv.qc.ca](http://www.carra.gouv.qc.ca)

## Puis-je faire quelque chose pour m'aider à faire face au STRESS que je subis?

Dans bien des cas, la cause du stress ne peut être changée immédiatement. Il est donc essentiel de trouver des moyens de maintenir une bonne santé mentale. Il existe plusieurs moyens d'être proactif pour composer avec des situations stressantes. Au travail, vous pouvez essayer certains des conseils suggérés par l'Association canadienne pour la santé mentale suivants :

**Le rire** est l'un des moyens les plus faciles pour diminuer le stress. Partagez une blague avec un collègue, regardez une comédie à la maison avec des amis, lisez des bandes dessinées et essayez de voir l'humour dans les situations.

Apprenez à **relaxer**, prenez plusieurs respirations profondes durant la journée ou ayez des pauses régulières d'étirement. L'étirement est simple : les exercices peuvent se faire partout et ils ne prennent que quelques secondes.

Prenez en main votre situation en consacrant 10 minutes au début de la journée pour **établir les priorités** et **organiser votre journée**. Soyez honnête avec vos collègues, mais soyez constructif et faites des suggestions pratiques. Soyez réaliste par rapport à ce que vous pouvez changer.

(SOURCE: Association canadienne pour la santé mentale)

### Définition...

#### La convention collective

La convention collective remplace les contrats individuels de travail conclus antérieurement entre l'employeur et ses salariés.

La finalité première du processus de négociation est de parvenir à la conclusion d'une convention collective de travail déterminant les conditions de travail des salariés d'un employeur. Elle peut contenir toute disposition relative aux conditions de travail qui n'est pas contraire à l'ordre public ni interdite par la loi. Cette entente collective est applicable à l'ensemble des salariés actuels ou futurs compris dans une unité de négociation.

*Sans travail, toute vie pourrit.  
Mais sous un travail sans âme, la  
vie étouffe et meurt.*  
Albert Camus

#### Les conventions collectives en ligne sur Corail

Corail est un service en ligne sans frais qui permet de télécharger et de consulter divers documents en relations du travail, soit des conventions collectives, des ententes convenues entre les parties ainsi que des décisions rendues par la Commission des relations du travail.

À moins de mention contraire, les données et les documents auxquels ont accès les utilisateurs dans Corail sont accessibles au fur et à mesure qu'ils sont traités et numérisés. Pour s'abonner : [Corail](#)

## IMPORTANT

### NÉGOCIATION

**Afin de s'assurer de la véracité des informations recueillies pour le comparatif nous aimerions que vous nous fassiez parvenir les échelles de salaire annuel de chacune des catégories de salariés en indiquant le 1er et le dernier échelon salarial, et ce, pour la période actuelle ou encore lorsque tout changement est effectué soit parce qu'il y a une augmentation annuelle par exemple.**

**La boîte à outils négo sera disponible dans quelques semaines... Vérifier la page Web du SEESOCQ!**

*Noël nous réserve tous des surprises de toutes sortes: que ce soit des paroles douces, ou des amis à la porte; une belle soirée tranquille, ou de beaux cadeaux utiles.*

*Votre CA vous souhaite beaucoup de belles étrennes écologiques. Santé, amour, bonheur, paix et prospérité. Il faut profiter de cette belle occasion pour faire de cette célébration un temps rempli de joie et d'amitié!*

**Joyeux Noël Et Bonne Année.**

**Note : Les textes non signés sont du Conseil d'administration du SEESOCQ**