

Pourquoi est-il important de prendre toutes ses pauses ?

La surcharge est un cercle vicieux, pour soi, mais aussi pour le réseau !

Ne pas prendre ses pauses et/ou son dîner fausse la perception de la charge réelle de travail associée au poste et amène la direction à croire que le volume de travail est compatible avec les heures prévues alors qu'en fait cela reflète plutôt une surcharge de travail.

Par conséquent, lorsqu'un nouvel employé respecte les pauses prévues, sa performance peut être perçue comme moindre bien que celle-ci soit conforme aux attentes et aux normes établies. De plus, cela pourrait amener la direction à couper davantage de postes.

Il est donc primordial dans le contexte de coupures budgétaires, de ne pas sacrifier ses conditions de travail pour compenser le manque d'effectifs.

Dénoncer la surcharge de travail n'est pas un aveu de faiblesse ou d'incompétence, au contraire, c'est une marque de bienveillance envers soi et sa qualité de vie au travail. Personne ne gagne si vous tombez en arrêt de maladie.

Prendre ses pauses : C'EST BON POUR LA SANTÉ

Que faire en cas de surcharge ?

Aviser son gestionnaire en expliquant la surcharge et lui demander quelles tâches doivent être priorisées.

Cette étape est importante car le gestionnaire doit absolument être avisé de la surcharge de travail. Même si vous connaissez bien vos tâches, la responsabilité de prioriser le travail appartient au gestionnaire. Le but est de vous protéger de toutes réprimandes. De plus cela permet au gestionnaire de prendre conscience de la charge réelle de travail.

Le faire par courriel est crucial pour permettre la suite de la démarche car les écrits restent et les paroles s'envolent. **Si vous n'obtenez pas de réponses dans un délai raisonnable ou si la réponse obtenue n'est pas satisfaisante (ex.: "toutes les tâches sont prioritaires !"), il est temps de contacter votre syndicat.**

Faites parvenir le courriel que vous avez envoyé au gestionnaire ainsi que sa réponse, le cas échéant, à l'adresse suivante :

grief@snecsn.com

Par la suite, une agente de grief va vous contacter pour vous expliquer en détail le reste de la procédure. Vous aurez un rôle important à jouer dans le règlement de votre situation. Vous devrez remplir une grille détaillée pour démontrer le fardeau de la tâche. Ne vous découragez pas à cette étape, car si vous obtenez gain de cause, vous et vos collègues en bénéficieront !

Avec un portrait juste du travail à distribuer l'employeur pourrait être amené à revoir certaines coupures ou à faciliter le remplacement des travailleurs absents.

Impacts négatifs de la surcharge de travail

Risques d'épuisement professionnel (Burn-out) :

Le burnout se manifeste par une combinaison de symptômes émotionnels, physiques et comportementaux, tels que l'épuisement, l'irritabilité et des troubles du sommeil.

- Symptômes Émotionnels

- 1.Épuisement émotionnel : Un sentiment de fatigue intense qui ne disparaît pas avec le repos. Les personnes peuvent se sentir vidées de leurs ressources émotionnelles.
- 2.Irritabilité et anxiété : Une sensibilité accrue aux stress quotidiens et des réactions émotionnelles exacerbées face à des situations généralement anodines.
- 3.Perte de motivation : Un désintérêt croissant pour le travail et les activités qui étaient auparavant plaisantes.

- Symptômes Physiques

- 1.Fatigue chronique : Une fatigue persistante qui ne s'améliore pas avec le sommeil, souvent accompagnée de douleurs musculaires et de maux de tête.
- 2.Troubles du sommeil : Insomnies, réveils fréquents ou sommeil non réparateur.

Symptômes physiques divers : Cela peut inclure des douleurs corporelles, des troubles digestifs, et des changements d'appétit.

Impacts négatifs de la surcharge de travail (suite)

Signes Comportementaux de l'épuisement professionnel:

- Retrait social : Une tendance à s'isoler des collègues et des amis, ainsi qu'une diminution de l'engagement dans les activités sociales.
- Diminution de l'accomplissement personnel : Un sentiment de ne pas être à la hauteur de ses responsabilités ou de ses attentes, souvent accompagné d'une baisse de l'estime de soi.

Impact sur votre rémunération:

Baisse de votre taux horaire :

- Par exemple : une personne qui gagne 26,14\$/heure et qui ne prendrait ni ses pauses, ni son dîner réduirait son taux horaire à 21,52\$/heure. Sans compter les personnes qui arrivent plus tôt ou quittent plus tard leur poste de travail...
- Temps supplémentaire non-payé :
 - Toutes les heures effectuées en surplus devraient être payées en temps supplémentaire.

Effets sur le milieu de travail et sur le réseau de la santé :

- Coupures de postes et non-remplacements :
 - Ne pas prendre ses pauses et/ou son dîner fausse la charge réelle de travail et peut contribuer à des coupures de postes.
 - Non-remplacement des arrêts de maladie, vacances et départs à la retraite.

Ressources

Harmonie :

Le programme d'aide aux employées et employés (PAE) Harmonie offre une gamme de services ainsi qu'un accès à des ressources pour vous et votre famille. Téléchargez l'application Telus Santé Intégrale du programme Harmonie sur votre appareil mobile et sur ceux de votre famille via Google Play ou l'app Store. Vous pouvez également y accéder au :

integrale.telussante.com



Adresse site Internet : chusj.org/harmonie

Obtenez un soutien en tout temps en composant le 1-833-819-4696

Comité d'entraide

Services gratuits et confidentiels :

514-345-4931 poste 5723

entraide.chusj@outlook.com

Bureau Qualité de Vie au Travail

Par leurs actions de prévention et leurs interventions ciblées, ces professionnelles et professionnels de la santé offrent une écoute bienveillante et sans jugement. Elles soutiennent les équipes dans les situations délicates entre collègues, les contextes de soins chargés d'émotion et les crises liées à la vie personnelle.

courriel : bureauqualite.vietravail.hsj@ssss.gouv.qc.ca Tél.: 514-345-4931 poste 3787

Ressources dans la communauté

Disponible 24/7, toujours confidentiel :

1-866-277-3553

suicide.ca

Par texto #535353