

Section du Québec

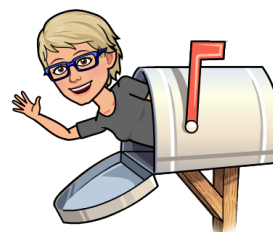
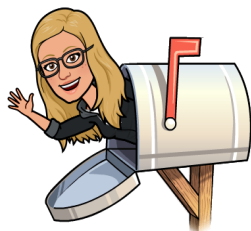
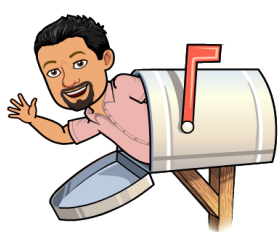
L'ACcoMPAgnateur

No 72

AUTOMNE 2019



M. Gordon Parent, FFRS de Ste-Béatrix dans Lanaudière, a découvert malgré lui cet écureuil lors de sa distribution quotidienne! L'écureuil a essayé de faire son nid avec une lettre du ministère de la faune! Photo courtoisie de M. Gordon Parent. Merci!



Découvrez la nouvelle date et l'endroit de votre congrès 2020.

Mot du président

Bonjour à tous,

Eh oui, je suis de retour parmi vous afin de vous représenter et j'en suis très fier. Je sais qu'il y a des personnes qui sont très heureuses et probablement d'autres un peu moins. À celles-ci, je répondrai de ne pas vous fier aux ragots (dont je connais la provenance) et de vous faire votre propre opinion du travail que j'ai déjà accompli auparavant et de celui que j'accomplirai lors de ce mandat.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je vous fais rapidement un petit résumé de mon parcours...

J'ai 47 ans et je travaille comme maître de poste à St-Henri de Lévis (niveau 6B). Je suis à Postes Canada depuis 26 ans, soit depuis 1993. J'ai débuté comme temps partiel 13h et je suis devenu, deux ans plus tard, maître de poste au Lac aux Sables dans la belle région de Portneuf. J'ai muté dans quelques bureaux au fil des années (St-Bernard Beauce, Laurier Station, St-Nicolas) pour revenir dans mon village natal, soit St-Henri, en 2004.

Parallèlement à mon travail, j'ai possédé un commerce qui comptait plusieurs employés. Je connais donc la relation patron versus employés.

J'ai constaté, à quelques reprises au travail, l'injustice subie par mes collègues et par moi-même sur certains points. Étant de nature combative, j'ai décidé d'en faire profiter les autres et je me suis présenté comme officier de l'ACMPA après avoir suivi le « juste pour vous ». J'ai été élu au syndicat au poste de directeur en 2010, et au poste de président de 2013 à 2016. Je suis de retour maintenant en 2019 avec l'expérience en main, connaissant très bien les rouages de ce poste et les façons de faire de notre employeur.

Avec une nouvelle équipe, ou plutôt avec 2 nouveaux officiers, je suis convaincu que nous pourrions relever ce nouveau défi avec brio. Je suis motivé à aller de l'avant... Et en passant, notre jeune recrue au poste de secrétaire-trésorière se débrouille très bien!

Pour revenir à nos moutons, depuis mon retour, je « débroussaille » les dossiers en cours et je me suis remis dans le bain avec une certaine rapidité. Certes, il y a eu certains changements de procédures durant mon absence mais dans l'ensemble, c'est semblable. Il y a eu beaucoup de jeux de chaises, par contre du côté de la gestion avec ses nouveaux « partenaires d'affaires ».

Je constate malheureusement depuis mon retour qu'il y a beaucoup plus de conflits entre collègues de travail qu'auparavant.

Certaines personnes ne révèlent rien de ce qu'elles subissent et à un certain moment, elles explosent. N'attendez pas ce moment pour en parler. Commencez par discuter avec votre chef de zone. Je vous conseille de le faire par courriel et de mettre votre ACMPA en copie. Le chef n'aura pas le choix d'intervenir. Pour ceux qui ne sont pas à l'aise, vous pouvez nous appeler pour en discuter et nous vous donnerons la marche à suivre ainsi que des conseils.

Au moment d'écrire ces lignes, la Société venait soumettre une offre à l'ACMPA pour le renouvellement de notre convention collective. Les membres du comité de négociations évaluent celle-ci présentement. Vous pouvez me croire, je suis aussi impatient que vous de connaître le dénouement.

Au sujet du grief de l'équité salariale remporté par votre ACMPA, il n'y a pas de nouveaux détails concernant la procédure de règlement. Je vous invite alors à visiter le site Web de l'ACMPA nationale pour avoir les plus récentes mises à jour sur ces dossiers.

Lors de notre dernière rencontre avec l'employeur le 29 août dernier, j'ai apporté à la table un sujet controversé, comportant selon moi quelques lacunes ou des points à améliorer, je parle ici de la liste du 50 km. Nous avons beaucoup de téléphones de votre part là-dessus. J'ai aussi voulu clarifier certains points sur les offres de travail faites aux occasionnels pour rendre le tout plus uniforme dans tout le Québec. Je sais que tout ne peut être parfait, mais on peut essayer de limiter les mécontentements. La gestion veut nous revenir sur ces sujets lors d'une réunion planifiée pour la fin octobre... Je vous ferai un suivi.

Un autre sujet : l'ensemble de votre ACMPA ainsi que vos délégués élus sommes sur le point de nous diriger vers Saskatoon en Saskatchewan pour le triennal les 6-7-8 octobre prochains afin d'ajouter ou de modifier nos lois et règlements. Nous espérons tous que ce soit pour le mieux.

Veuillez noter que durant cette période, il sera difficile de rejoindre vos officiers. À moins d'une urgence, il nous sera difficile de retourner nos appels et de répondre aux courriels rapidement.

Pour ce qui est de notre prochain congrès pour 2020, je vous annonce en grande pompe qu'il se tiendra dans la belle région de l'Estrie, plus précisément à Bromont, soit au Château Bromont!

Vous remarquerez également qu'après plusieurs commentaires reçus, nous avons modifié les dates habituelles du congrès pour essayer de rassembler le plus de membres possible. Avec la longue fin de semaine des Patriotes (congé férié), nous savions que plusieurs membres en profitaient, soit pour partir à l'extérieur ou pour préparer le terrain ou le chalet pour la saison estivale. Nous espérons que ce changement sera pour le mieux et que vous serez des nôtres.

Concernant les tournées d'automne, nous devons malheureusement les reporter à l'an prochain. Avec une nouvelle équipe, nous devons prendre le temps de nous structurer. Le congrès triennal prenant également beaucoup de place dans notre emploi du temps, nous devons faire un choix, et ce, sans compter les quelques frais supplémentaires imposés à notre section reliée au congrès triennal. De plus, il ne faut pas se le cacher, l'absence de résultat dans les négociations n'est pas étrangère à notre décision.

Pour terminer, je suis extrêmement enchanté et motivé d'être revenu au sein de l'ACMPA. Je m'engage envers vous à faire en sorte que l'employeur respecte notre convention collective. Je peux également vous garantir que comme par le passé, malgré mon agenda assez chargé, j'aurai le respect de répondre rapidement à vos courriels et de retourner mes appels dans les délais les plus brefs possible.

Syndicalement vôtre,
Steeven



Bonjour, mon nom est Joane Des Alliers et je suis directrice de l'ACMPA depuis mai dernier. Je suis à l'emploi de Postes Canada depuis 24 ans mais présentement maître de poste à Saint-Jean-Chrysostome niveau 6A depuis six ans. J'ai acquis de l'expérience et des connaissances comme directrice en siégeant au sein de l'ACMPA pendant une période de cinq ans, soit de 2005 à 2010.

Me présenter à nouveau comme membre de l'exécutif était vraiment important pour moi car j'aime beaucoup le contact avec les gens. Mais avant tout, je voulais avoir l'opportunité de vous représenter.

Je suis à votre disposition pour vous écouter et vous aider à défendre vos droits selon notre convention collective. Ensemble, nous trouverons des solutions à votre problème dans les mesures du possible. Soyez assurés de mon entière collaboration et ma discrétion va de soi.

Au plaisir de vous rencontrer !

Joane

Je me présente, Guylaine Myre, résidente de Saint-Polycarpe en Montérégie. Depuis mon entrée en fonction en 2014, j'ai eu plusieurs opportunités que j'ai saisies et la dernière est un poste permanent à temps partiel (29 heures /6 jours) à Rigaud depuis août 2017.

Par solidarité envers mes prédécesseurs, en tant que jeune employée au sein de Postes Canada, il va de soi de m'assurer que les règles soient suivies et respectées. Cette année, lors du dernier congrès, ma soif d'apprendre et de comprendre a stimulé ma démarche et je me suis laissé séduire par un poste au sein de l'exécutif.

En tant que nouvelle directrice, j'aimerais stimuler votre créativité et encourager votre proactivité. C'est tout un défi et si vous partagez mes intérêts ou aimeriez me/nous partager les vôtres, soyez les bienvenus. Ces quelques mots me définissent bien et je vous remercie de me permettre de vous offrir mes humbles services au cours des prochaines années.

Solidairement vôtre,

Guylaine

Si vous êtes victime de harcèlement, communiquez de façon ouverte, honnête et sincère

Demandez fermement à la personne responsable du harcèlement ou de l'intimidation d'arrêter.

Parlez-en avec elle ou lui, si vous pouvez. Cela peut permettre de clarifier tout malentendu et souvent de mettre fin au comportement importun.

Indiquez à la personne que si le comportement continue, vous utiliserez d'autres moyens pour résoudre la situation.

Conseils pour une communication efficace

Attendez d'être calme pour parler avec la personne.

Parlez du comportement et de la façon dont cela vous affecte.

Concentrez-vous sur l'amélioration de votre capacité à travailler ensemble.

Si aucune discussion n'est possible.

Communiquez avec un représentant syndical, un superviseur, un coordonnateur des droits de la personne ou toute autre personne de confiance.

Note: Un coordonnateur des droits de la personne est un enquêteur formé qui examine les plaintes concernant l'intimidation et le harcèlement présumés. Il travaille à la résolution des plaintes, aussi rapidement que possible.

Sécurité des membres

NE JAMAIS poser de geste qui pourrait mettre votre sécurité personnelle en péril.

Soyez vigilant et conscient de ce qui se déroule dans votre aire de travail. Fiez-vous à votre instinct.

Ne vous engagez pas dans un débat avec quiconque et dirigez la personne vers votre superviseur ou au service à la clientèle.

Ne prenez pas une plainte comme une attaque personnelle, acceptez la plainte ou la critique, cela fait partie de vos tâches.

En cas d'agression

Tentez de rester calme en tout temps.

Faites ce qu'on vous demande.

Ne tentez jamais d'appréhender l'agresseur. Si vous devez user de force pour vous défendre, n'employez que la force nécessaire pour vous.

Ne vous transformez pas en agresseur.

Communiquez le plus rapidement possible avec la police, avec votre superviseur ou le centre de rendement.

Tentez de mettre par écrit tout ce dont vous vous souvenez de l'incident avant l'arrivée de la police : apparence du suspect, lunette, casquette, tatouo, cicatrices, etc.

LA VIE AU TRAVAIL N'EST PAS DE TOUT REPOS

Il y a des hauts et des bas, parfois des disputes et des déceptions. Mais pour protéger votre environnement et ne pas laisser les conflits nuire à votre travail, il est important d'apprendre à canaliser votre colère.

Suivez les conseils pour désamorcer les crises.

Ne pas se laisser dominer par la colère

Si la colère est un sentiment humain fondamental, comme la tristesse, la peur ou la joie, elle ne doit pas nuire à votre travail. Au sein d'une équipe de travail, les disputes sont parfois présentes, mais elles ne doivent pas mettre en péril votre travail. Si vous sentez la colère monter en vous et vous submerger, prenez les choses en main ! Commencez d'abord par respirer très profondément et lentement. Quittez la pièce, prenez l'air quelques minutes si vous en avez besoin. Il est important de faire redescendre la pression. Cela ne sert à rien de crier et de hurler, ce n'est pas constructif. Vous devez donc reprendre votre calme avant de continuer la discussion. Il est important de parler et de communiquer sans faire exploser son énervement. Apprendre à gérer sa colère, c'est éviter les paroles blessantes, les attaques mesquines. C'est pourquoi il faut éviter d'envenimer la situation, en temporisant et prenant le temps de la réflexion.

Comment communiquer en canalisant sa colère ?

Pour parvenir à trouver un terrain d'entente au sein d'une équipe et à reprendre le dialogue, il est nécessaire de prendre du recul. Vous avez le droit d'être en colère, mais vous devez l'exprimer d'une manière claire et non agressive. Mettez-vous dans un endroit calme et, surtout s'il y a d'autres employés, ne les exposez pas à vos disputes. Sachez en effet que l'environnement a un impact direct sur votre manière de vous exprimer. D'ailleurs, les disputes au supermarché sont plus répandues que lors d'une balade en forêt ! Choisissez une pièce calme ou un endroit à l'extérieur. Reprenez la discussion lorsque vous vous sentez serein. Puis, exprimez le plus clairement possible vos sentiments : utilisez-le « je » avant le « tu ». Expliquez pourquoi vous vous êtes senti jugé ou critiqué.

Comment la colère peut-elle être bénéfique pour une équipe ?

Lorsque la colère est passagère et qu'elle ne se transforme pas en violence, elle peut être bénéfique pour mettre les choses à plat, expliquer pourquoi telle situation n'est plus tenable ou dire ce qui vous énerve chez l'autre. Après la tempête, l'équipe se retrouve et parvient à gérer le quotidien plus facilement. Il suffit parfois de faire un tout petit effort pour dédramatiser une situation. Il y aura toujours des incompréhensions et des malentendus dans une vie d'équipe. Mais il faut garder à l'esprit que la clé d'une relation harmonieuse, c'est la communication !



Il est donc important de réussir à exprimer son agacement sans crier. Et surtout, de ne pas garder au fond de soi de la rancœur et de l'amertume ! Alors, parlez sans vous censurer !

Comment la colère peut-elle être bénéfique pour l'équipe ?

Lorsque la colère est passagère et qu'elle ne se transforme pas en violence, elle peut être bénéfique pour mettre les choses à plat, expliquer pourquoi telle situation n'est plus tenable, ou dire ce qui vous énerve chez l'autre. Après la tempête, l'équipe se retrouve et parvient à gérer le quotidien plus facilement. Il suffit parfois de faire un tout petit effort pour dédramatiser une situation. Il y aura toujours des incompréhensions et des malentendus dans une vie d'équipe. Mais il faut garder à l'esprit que la clé d'une appartenance à une équipe harmonieuse, c'est la communication ! Il est donc important de réussir à exprimer son agacement sans crier. Et surtout, de ne pas garder au fond de soi de la rancœur et de l'amertume !

Alors, parlez sans vous censurer !

Détends-toi



Le National ACMPA nous informe :

« Postes Canada lancera le programme « Gardons le mieux-être à l'esprit » le 23 septembre 2019. La Société prend la santé mentale très au sérieux et nous a informés que les services psychologiques passeront de 1 000\$ à 2 000\$ par membre de la famille. Cela sera effectif immédiatement. »



PRENDRE NOTE DES NOUVELLES DATES DU CONGRÈS 2020

LES 24, 25 ET 26 AVRIL 2020

L'HOTEL CHÂTEAU BROMONT
90, RUE STANSTEAD,
BROMONT QC. J2L 1K6

450 534-3433

1 888 276-6668

info@chateaubromont.com

**POUR LES RAPIDES, VOUS POUVEZ EFFECTUER VOS
RÉSERVATIONS IMMÉDIATEMENT EN
MENTIONNANT : CONGRÈS DE L'ASSOCIATION DES
MAÎTRES DE POSTES ET ADJOINTS (ACMPA).
AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER !**

MESSAGE IMPORTANT

En tant que responsable du bureau, vous devez absolument avoir reçu la procédure sur la façon de sécuriser l'accès au vide sanitaire lorsque celui-ci est ouvert.

Si ce n'est pas encore fait, contactez immédiatement votre chef de zone locale pour qu'il vous donne la formation à cette fin.

Vous devez toujours avoir en tête que tous les employés qui fréquentent votre bureau (occasionnels, nouveaux employés et toute autre personne qui doit accéder au vide sanitaire) doivent impérativement connaître cette procédure.

N'oubliez pas que VOUS êtes la référence en tant que maître de poste, ou toute personne qui vous remplace.



Formulaire PAICD

Il est très important de bien faire compléter le formulaire d'assurance-invalidité par le **médecin traitant**, dans le but de vous éviter un refus, des délais de traitements de demande et de paiements par le fait même. Demandez à votre médecin traitant de bien compléter toutes les sections et de mettre le plus de détails possible. **C'est très important car ils sont très rapides pour retourner les formulaires incomplets et ils ne vous appelleront pas pour valider quoi que ce soit!**

Voici quelques exemples de renseignements importants:

Le pourquoi de l'invalidité. Date du début. Date de retour prévue.

La limitation (ex: tâche, poids à soulever maximum, etc.)

Les traitements prévus (ex: physiothérapie, ergothérapie, chiropractie, etc.)

Les spécialistes à consulter pendant l'invalidité le cas échéant (ex: psychologue, médecin spécialiste, etc.)

Bref, plus il y aura de détails, plus vous avez de chance d'être accepté pour votre invalidité. Envoyez votre formulaire dans les délais demandés et assurez-vous que le médecin traitant envoie son formulaire aussi dans les délais prévus.

On vous demande de **respecter les traitements** faits à la demande du médecin traitant, de consulter tous les spécialistes conseillés et de conserver des notes de vos rendez-vous (ex: date, nom du spécialiste et un bref compte rendu). Ça pourrait vous être très utile si Morneau Sheppell vous pose des questions sur votre état ou sur les traitements conseillés.

**** Le contenu des textes ont été produit par vos officiers ****

Voici votre équipe de représentants syndicaux.

Veuillez bien prendre en note les coordonnées de votre nouvelle équipe et n'hésitez pas à nous contacter.

Président

Steeven Roy

117, Pouliot
St-Henri-de-Lévis QC. G0R 3E0
Tél. 418-700-3600
s.roy.acmpaquebec@gmail.com



Vice-présidente

Chantal Coulombe

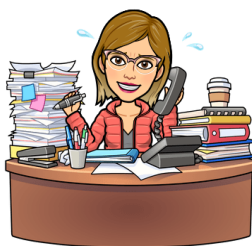
1331, Principale
St-Côme, QC. J0K 2B0
Bur. 450-886-2622
Rés. 450-883-3137
ccoulombe.acmpa@gmail.com



Secrétaire-trésorière

Odette Desgagnés

572, ch. du Quai
Saint-Joseph-de-la-Rive
QC. G0A 3Y0
Tél. 418-635-2505
odettedesgagnés.acmpa@gmail.com



Pour tout commentaire, suggestion ou correspondance, écrire à la secrétaire-trésorière, ACMPA Section Québec.

Directrice

Joane Des Alliers

913, Ave Taniata
St-Jean-Chrysostome,
QC. G6Z 2E4
Bur. 418-839-4579
Rés. 418-839-4440
Jdesalliers.acmpa@gmail.com



Directrice

Guylaine Myre

1201, ch. Elie-Auclair
St-Polycarpe, QC. J0P1X0
Tél. 450-265-3951
g.myre.acmpa@gmail.com



Avis aux membres associés (retraités)

Maintenant à la retraite, restez en contact avec nous, votre syndicat. Suivez le processus pour devenir membres associés.

C'est le temps de renouveler votre cotisation 2020 pour demeurer un membre associé de l'A.C.M.P.A.

Faites parvenir un chèque au montant de \$10.00 à l'ordre de l'A.C.M.P.A., à l'adresse de la secrétaire-trésorière.

Parution du journal

Veuillez prendre note qu'il n'y a pas de date fixée pour la prochaine parution de votre journal.

Ce sera en fonction des nouveaux développements concernant les négociations de notre convention collective. L'ACcoMPAgnateur est publié trois fois par année par l'ACMPA Section du Québec.