

Bulletin sur la santé et sécurité – Août 2010

À tous les membres de l'ACMPA,

Dans la majorité des bureaux de moins de 20 employés qui comprend plus d'une unité de négociation (notamment les membres de l'ACMPA et le STTP), le maître de poste est la personne qui a été choisie comme représentant de santé et sécurité. Dans les autres bureaux, nous prévoyons que les élections seront terminées d'ici la mi-septembre 2010. Les bureaux qui requièrent une élection aurait dû déjà être contactés par un officier de section de l'ACMPA et un représentant du STTP.

Nous apprécions, comme toujours, l'appui et l'engagement que vous avez démontrés envers l'ACMPA. Merci à tous de votre patience et de votre collaboration pendant que nous traitons avec cet enjeu important. Nous sommes confiants que les droits de tous les employés et les préoccupations sur la santé et sécurité ont été respectés à travers ce processus.

Stress en milieu de travail

Avec les réductions d'heures dans les bureaux, les conflits possibles de personnalité entre les employés, les clients, les demandes croissantes au niveau du travail et des responsabilités familiales, il est tout-à-fait normal pour les gens de ressentir du stress.

Apprendre à composer avec le stress permet de prendre soin de sa santé et de son bien-être tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du lieu de travail. Un stress positif peut en fait motiver et encourager une personne à donner un meilleur rendement. Cependant, un stress négatif peut nuire à votre santé physique et mentale.

Les signes d'un stress important peuvent être émotifs ou physiques. Les symptômes typiques sont nombreux et comptent, entre autres, un sentiment d'impuissance, réagir de façon excessive face à de petits problèmes, être incapable de se concentrer, être négatif, avoir de la difficulté à dormir, se sentir déprimé ou exténué, maux de tête, ou être essoufflé.

Tous réagissent différemment à une situation. Ce qui peut être stressant pour une personne, peut ne pas l'être pour une autre.

Il existe plusieurs façon de réduire le stress, mais vous devez d'abord en identifier la cause avant de pouvoir le réduire. Souvent les problèmes de la maison affectent votre travail ou vice versa. Soyez assez ouvert pour demander de l'aide. Communiquer avec une personne de confiance peut vous aider à bien cerner quelles sont les réalités. Parfois, la solution peut être aussi simple que de nettoyer votre bureau pour alléger le stress. Prenez les tâches une à la fois, plutôt que d'essayer d'adresser d'un seul coup tout ce qui requiert votre attention. Faire de l'exercice régulièrement est une façon positive de réduire le stress; prenez des marches à l'heure du lunch ou faites des étirements lors de vos pauses.

Sachez reconnaître vos limites. Si vous avez besoin de plus de temps pour accomplir votre volume de travail, informez-en votre superviseur immédiat.

Obtenez de l'aide au besoin. Cette assistance peut venir d'amis, de collègues ou en communiquant avec le Programme d'aide aux employés au 1-866-565-4903. Prenez soin de vous-même, vous êtes un atout précieux.

(Référence : PAE Shepell-fgi, *Composer avec le stress en milieu de travail*)

Vos commentaires sont toujours très importants pour nous. Si vous avez des suggestions ou des commentaires pour de futurs bulletins sur la santé et sécurité, communiquez avec :

Comité national sur la santé et sécurité de l'ACMPA
281, rue Queen Mary
Ottawa ON K1K 1X1

Téléphone (613) 745-2095

Télécopieur (613) 745-5559

Courriel : mail@cpaa-acmpa.ca