

## ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT



**Magella Ross**

Bonjour à tous,

Comme le rythme effréné de l'automne a repris et les vacances d'été sont déjà loin. Nous aimerions vous transmettre « Le Rapporteur » de l'automne.

Vous y trouverez :

- ⇒ les mises à jour de vos conditions de travail : régime d'assurance collective, régime de retraite (RREGOP) ainsi qu'un résumé de la nouvelle version du répertoire des conditions de travail des employés syndiqués non syndiqués et des employés non syndiqués du réseau de la santé et des services sociaux.
- ⇒ le déménagement de votre siège social
- ⇒ le nouveau visage de votre association
- ⇒ l'ACPQ, une entreprise en santé
- ⇒ Comment être plus efficace.

Bonne lecture et au plaisir,

**Magella Ross**

## VOTRE ASSOCIATION A UN NOUVEAU VISAGE À L'IMAGE DU RÉSEAU!



L'ACPQ s'est dotée d'une nouvelle trousse de brochures bilingues et de nouvelles affiches afin de faire la promotion de ses services auprès des conseillers et professionnels du réseau qui ne seraient pas syndiqués ni cadres.

Depuis plus de 15 ans, l'ACPQ oeuvre auprès de conseillers et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux non syndiqués afin de leur fournir l'expertise et le support nécessaire dans la gestion de leurs conditions de travail et leurs régimes d'assurance et de retraite.

N'hésitez pas à nous contacter si vous voulez obtenir des brochures et des affiches pour le bénéfice de vos collègues.

**Franceen Alovisi**  
Directrice générale  
acpq@aper.qc.ca

## Déménagement du siège social de l'ACPQ

Veuillez noter que le siège social de l'ACPQ est déménagé au :

1751, rue Richardson, bureau 5.104, Montréal, Québec, H3K 1G6

Téléphone: 514 933-3208 • Télécopieur: 514 933-2397 • acpq@aper.qc.ca

## VOS CONDITIONS DE TRAVAIL

### Régime de retraite (RREGOP)

En ce qui concerne notre régime de retraite (RREGOP), nous pouvons vous annoncer que pour les six premiers mois de l'année à la Caisse de dépôt et de placement (CDP), notre régime a enregistré un rendement de 3,50%, ce qui représente un gain net de 1G\$, portant notre actif global à 42,3\$. Les gains enregistrés sont dus principalement aux rendements des *Placements privés* (7,6%), des *Immeubles* (5,5%) et de la *Dette immobilière* (5,3%).

Pour une analyse plus approfondie des résultats de cette période, vous pouvez nous contacter et nous serons en mesure de vous faire parvenir le *Bulletin des résultats de la CDP*.

Par contre, considérant l'état des lieux en ce qui concerne les diverses crises financières et économiques tant en Europe (Grèce, Italie, Portugal et Islande) qu'aux États-Unis, nous aurions tort de penser que la CDP pourra se soustraire ou se mettre à l'abri de ces grandes turbulences des marchés mondiaux que nous vivons actuellement. À suivre!

Par ailleurs, nous voulons vous rappeler que le taux de cotisation grimpera à nouveau en janvier 2012 de 0,5% pour atteindre 9,19%. Cette augmentation du taux de cotisation est jugée nécessaire à la suite de la dernière évaluation actuarielle effectuée par la CARRA et qui incluait les résultats désastreux de 2008 avec une perte de 25%.

M<sup>e</sup> Anne-Marie Chiquette

### Régime d'assurance collective

Comme à chaque année, notre assureur (AVD), notre représentante et les représentants du Secrétariat du Conseil du Trésor, ont entamé des négociations afin de déterminer les taux de primes en assurances collectives pour l'année 2012.

En date de la parution de ce Rapporteur, nous sommes en mesure de vous informer que l'AVD et les représentants du Secrétariat sont tout près d'arriver à une entente. La bonne expérience du groupe nous avantage encore une fois et nous permet de contrôler les hausses de tarification, notamment en accident maladie, où la consommation et le coût des médicaments ne font que progresser.

L'ACPQ devrait être en mesure de vous confirmer dès le début novembre des nouveaux taux, s'il y a lieu. Nous vous transmettrons donc toute l'information lorsqu'elle sera officielle et un tableau des taux sera ajouté à notre Rapporteur de janvier 2012.

M<sup>e</sup> Anne-Marie Chiquette

## NOUVELLE VERSION DU RÉPERTOIRE DES CONDITIONS DE TRAVAIL

**Le 15 juillet dernier**, le Ministère de la santé et des services sociaux a publié une nouvelle version du *Répertoire des conditions de travail des employés syndiqués non syndiqués et des employés non syndiqués du réseau de la santé et des services sociaux (Annexe 1 à la circulaire 2011-025 (Répertoire des SNS))*.

Ce Répertoire est inspiré des conditions de travail du personnel syndiqué du réseau et a été mis à jour, suite aux nouveautés apportées aux conventions collectives lors de la dernière ronde de négociation.

**Dans un premier temps, il est important de préciser que le Répertoire est seulement une proposition de la part du Ministère, pour aider les établissements à adopter des conditions de travail pour le personnel syndiqué non syndiqué ou non syndiqué. Toutefois, il appartient à chaque établissement de déterminer les conditions de travail applicables à cette catégorie de personnel.**

**Donc il est fort possible que votre établissement n'ait pas adopté le Répertoire de conditions de travail des SNS.**

Ainsi, pour savoir si les conditions de travail contenues au Répertoire s'appliquent à vous, vous devez vérifier si le conseil d'administration de votre établissement l'a adopté.

En ce qui concerne les mises à jour, mentionnons d'abord que le Répertoire a été modifié afin de le rendre conforme à la *Loi sur l'assurance-emploi* et à la *Loi sur les normes du travail*, relativement au régime de **droits parentaux** et à certains congés pour **raisons familiales ou parentales**.

Ensuite, un important ajustement des **taux, des primes et des allocations** a été fait afin que le tout soit conforme aux nouvelles conventions collectives pour les employés syndiqués ainsi qu'à certaines directives ministérielles.

## NOUVELLE VERSION DU RÉPERTOIRE ...

Plus particulièrement, l'article portant sur les **primes de soir, de nuit et de fin de semaine** a été modifié de la façon suivante :

- Primes de soir et de nuit;
- Primes de soir et de nuit majorées;
- Primes de quart de rotation et
- Primes de fin de semaine.

Une **nouvelle prime** a également été introduite, soit la *prime de soins critiques et prime de soins critiques majorée*, laquelle vient remplacer, dans la plupart des cas, la prime de soins intensifs qui existait auparavant. De même, **les titres d'emploi, les libellés, les taux et les échelles salariales** ont également été ajustés et majorés afin d'être conformes à la nomenclature applicable aux salariés syndiqués.

Afin de faciliter le recrutement dans les **établissements nordiques**, une section concernant les congés sans solde pour œuvrer dans un établissement nordique a également été ajoutée au Répertoire.

Des changements ont aussi été apportés au **régime de congé à traitement différé**. Auparavant, la durée d'un tel congé pouvait être de 6 à 12 mois. Or, il est désormais possible de se prévaloir d'un congé **de 3, 4 ou 5 mois** lorsque ledit congé est utilisé pour permettre à l'employé de poursuivre des études à temps complet.

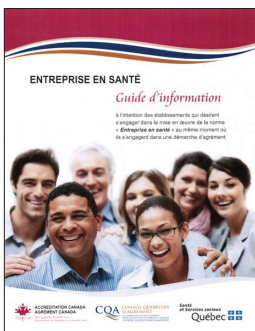
Des changements et des mises à jour ont aussi été apportés aux annexes composant le Répertoire. Ces modifications portent notamment sur la **formation postsecondaire et l'ajout de primes d'orientation et de formation clinique, les heures supplémentaires**.

Ajoutons finalement, qu'il y a beaucoup d'ajouts de correction ou de précision qui ont des applications particulières et qu'il serait beaucoup trop long d'énumérer ici. Nous vous invitons donc à consulter le nouveau Répertoire en ouvrant le lien à cet effet sur notre site WEB : [www.aper.qc.ca](http://www.aper.qc.ca).

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question.

M<sup>e</sup> Audrey Mongeau-Havens  
[acpq@aper.qc.ca](mailto:acpq@aper.qc.ca)

## L'ACPQ, UNE ENTREPRISE EN SANTÉ



En septembre dernier, le MSSS déposait son guide d'information pour les établissements de notre réseau qui désirent obtenir la norme en santé.

Encadrée par le Bureau de la normalisation du Québec (BNQ), la norme entreprise en santé est une démarche

volontaire qui vise la prévention, la promotion et les pratiques organisationnelles favorables à la santé en milieu de travail. Ces normes amènent l'établissement à agir dans quatre (4) sphères d'activité reconnues pour avoir un impact sur l'état de santé du personnel, il s'agit :

- ⇒ Des habitudes de vie
- ⇒ De l'environnement de travail
- ⇒ De la conciliation travail-vie personnelle
- ⇒ Des pratiques de gestion

À l'instar de plusieurs établissements de santé et de services sociaux, l'ACPQ a entrepris des démarches en vue d'obtenir la norme santé. Nous travaillons à établir une démarche au niveau du service à nos membres, en vue de l'amélioration de leur santé physique et psychologique, en plus de faire une démarche auprès des employés de la permanence.

## COMMENT ÊTRE PLUS EFFICACE... ou l'éloge de la sieste!

Au cours de mes vacances d'été, j'ai eu le loisir de lire un article du magazine *Harvard Business Review* (HBR) du mois de mai 2011 concernant diverses techniques me permettant de développer une plus grande efficacité au travail. J'ai aussi eu le plaisir de lire le livre du biologiste, John Medina, *Brain Rules*, par lequel M. Medina nous explique le fonctionnement de notre cerveau et comment maximiser son efficacité au travail.

Armée de toutes ces informations, je me sentais prête à un retour au travail en force après mes vacances. Les conseils et techniques données sont, dans les faits, assez faciles à suivre mais ce qui est le plus difficile, c'est d'avoir la discipline nécessaire afin de les appliquer au quotidien. Ça, croyez-moi, c'est une toute autre histoire!

Dans l'article du magazine HBR, deux (2) grands spécialistes de l'efficacité au travail, Messieurs David Allen (*Getting Things Done*) et Tony Schwartz (*Be excellent at Anything*) nous donnent des conseils judicieux afin de maximiser la capacité de notre cerveau et ainsi, nous rendre plus efficace. En voici quelques uns :

⇒ *Il faut tout d'abord commencer notre journée de travail par une période de travail de 90 minutes sans interruption et ensuite prendre une pause. Quant ils nous disent sans interruption, c'est sans rencontre, rendez-vous, conversation téléphonique et prise de courriels. Vous devez vous concentrer uniquement sur le travail (selon votre liste de chose à faire) et en débutant pas le travail qui vous intéresse le moins afin de vous assurer qu'il sera fait et non reporté pour la nième fois. Après cette période de 90 minutes, prenez une pause de 5 à 10 minutes. Vous accomplirez plus et vous aurez l'impression d'avoir un meilleur contrôle sur votre travail ce qui aura pour effet direct de diminuer votre niveau de stress. Mettez votre pancarte « ne pas déranger », fermer vos cellulaires et autres téléphones et disciplinez-vous à ne pas prendre vos courriels pendant cette période. Si c'est trop difficile, fermer le son de tous vos appareils incluant votre ordinateur.*

⇒ *Après cette période de 90 minutes, prenez une pause de 5 à 10 minutes. Levez-vous et bougez. Donnez à votre cerveau, l'oxygène dont il a besoin pour être plus efficace. À votre retour, prenez tous les rendez-vous, rencontres, courriels et téléphones que vous voulez...jusqu'à 3 heures de l'après-midi. Tous les humains sont égaux sur deux (2) points, on vieillit tous en même et nous avons tous une baisse marquée au niveau du cerveau vers 3 heures de l'après-midi. Le conseil qui nous est donné par nos trois (3) experts (Allen, Schwartz et Medina) c'est de faire une sieste de 15 à 20 minutes afin de permettre à notre cerveau de récupérer son plein potentiel. Il va*

*sans dire que nos trois (3) experts sont d'accord pour dire qu'il s'agit de la suggestion la plus difficile à implanter dans un milieu de travail. Qui veut dormir au travail...? Trop difficile pour vous, prenez 5 à 10 minutes pour méditer ou pour simplement laisser votre cerveau se reposer et voyez par vous-même le changement d'énergie.*

⇒ *M. Medina nous explique que notre cerveau a évolué au cours des siècles de son existence par des humains qui marchaient 10 à 20 km par jour. Prenez une marche, faites du sport, amusez-vous pour 20 à 30 minutes par jour, votre cerveau en a grandement besoin. Selon nos spécialistes, il est aussi important de prendre plusieurs petits repas énergétiques par jour plutôt que trois (3) gros repas. Vous aurez ainsi une meilleure distribution de l'énergie et vous vous sentirez plus stable.*

⇒ *Votre cerveau est fait pour avoir des idées, pas pour les retenir. Il est donc important d'écrire nos idées, conseils, suggestions en plus de notre liste de choses à faire. Promenez-vous avec un petit calepin et notez tout car notre mémoire est plus limitée qu'on le croit. Déchargez ainsi votre cerveau, il sera donc plus en mesure d'avoir des idées.*

⇒ *La majorité d'entre nous croyons fermement que notre cerveau fonctionne comme un ordinateur : haute vitesse, sans arrêt, pour de longues périodes and en faisant plusieurs choses à la fois. Détrompez-vous, nos experts nous disent clairement que notre cerveau ne fonctionne pas comme un ordinateur. Nous sommes programmés pour être rythmé c'est-à-dire avoir un équilibre entre l'énergie et le renouvellement de cette énergie. M. Medina nous dit aussi que notre cerveau (qu'il soit féminin ou masculin!) n'est pas fait pour faire plusieurs choses à la fois. Notre cerveau ne peut se concentrer que sur une seule chose à la fois et IL EST INCAPABLE DE FAIRE DU MULTITÂCHES. M. Medina rajoute même que le fait de se déconcentrer sur une tâche pour en faire une autre ou d'autres emporte avec lui, un lourd fardeau de stress. En effet, il explique que quand vous revenez à votre tâche initiale après avoir fait autre chose, vous devez non pas reprendre où vous aviez laissé mais plutôt recommencer et des fois depuis les débuts. C'est pourquoi les gens aujourd'hui, se sentant presque obligés, de faire du multitâches, ont l'impression de n'avoir rien fait de leur journée.*

Il s'agit donc des suggestions les plus importantes que nous avons pu retirer de cet article et de ce livre sur les moyens pour être plus efficace. Quant à moi, je vous laisse...c'est l'heure de ma sieste!

M<sup>e</sup> Anne-Marie Chiquette