

L'INTERmédiaire

Septembre 2017, volume 26, numéro 3



NOUVELLES

Mot de la PDG 2



VIE ASSOCIATIVE

Colloque 20172

Votre situation

professionnelle change?

Demeurez membre!3

Affichez vos couleurs! ...5



ACTUALITÉS

Vos bons coups7

L'AGESSS dans les

médias8

Du mouvement au

Service des affaires

juridiques et ressources

humaines8



CONDITIONS DE TRAVAIL

Appel de la décision9

Info-RACAR : impact

de la baisse du taux de

cotisation au RRPE10

Formation financière sur

la retraite11



DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

Gestionnaires, la cloche

a sonné? Rentrez

tranquillement SVP! ...12



AGESSS

Association des gestionnaires
des établissements de santé
et de services sociaux



YouTube

Rédaction et graphisme

[Valérie Pepin](#)

[Marie-Andrée Aubertin](#)

450 651-6000 ou 1 800 361-6526

agesss@agesss.qc.ca - www.agesss.qc.ca



NOUVELLES

MOT DE LA PDG



Bonjour chers membres,

Quel été! Wow! On va tous s'en souvenir! Quelle fierté de diriger une association qui se tient debout et, j'imagine, pour vous aussi, quelle fierté d'en être membre!

Nous ne pouvions imaginer plus belle décision et surtout sans équivoque, en regard de notre requête déposée à la Cour supérieure du Québec.

Nous avons gagné sur toute la ligne! Tous nos arguments ont été entendus et appréciés par l'honorable juge Ouellet. Je tiens à remercier l'ensemble des acteurs qui ont contribué, de proche ou de loin, à cette grande victoire.

C'est sans grande surprise que je prenais acte, le 30 août dernier, de la décision du ministère de porter en appel le jugement rendu le 20 juillet 2017. Je demeure convaincue de la légitimité de notre position et je vais m'employer avec tous les collaborateurs au dossier, à défendre jusqu'au bout vos intérêts et vos droits. C'est à suivre.

En parallèle, l'Association demeure préoccupée par plusieurs dossiers dont entre autres, la révision du décret 1218-96 encadrant les conditions de travail, le régime d'assurance collective, les impacts de la loi 126 (RRPE).

Je termine en vous rappelant que nous tiendrons notre Colloque annuel à Mont-Tremblant le 3 novembre prochain et que votre participation est essentielle à la réussite de cet événement.

Je vous souhaite un bel automne!

Chantal Marchand, présidente-directrice générale
direction@agesss.qc.ca



VIE ASSOCIATIVE

COLLOQUE 2017 : «L'AGESSS 2017 : NOTRE VISION DU FUTUR»



Déjà la rentrée! C'est le moment de planifier vos activités des prochains mois. Il est toujours temps de vous inscrire au Colloque 2017 de l'AGESSS qui aura lieu le 3 novembre prochain au Fairmont Tremblant à Mont-Tremblant.

Cette année, les régions des Laurentides et de Lanaudière s'unissent afin de vous convier à un événement dynamique et démocratique lors duquel vous aurez l'occasion d'échanger sous le thème « **AGESSS 2017 : notre vision du futur** ».

Nous vous attendons donc en grand nombre, le 3 novembre prochain, pour une journée d'échanges qui se terminera par un retour en arrière dans les années 80 haut en couleur et en musique. Pour cette occasion, nous vous invitons à adopter le style vestimentaire de votre idole de l'époque!

Pour consulter l'ensemble de la programmation et pour procéder à votre inscription en ligne, rendez-vous sur le site Web du Colloque à l'adresse www.colloqueagesss.com. Faites vite! Vous avez jusqu'au 6 octobre pour vous inscrire!

Soyez des nôtres! Inscrivez-vous dès maintenant au Colloque 2017 de l'AGESSS!



VOTRE SITUATION PROFESSIONNELLE CHANGE? DEMEUREZ MEMBRE!

VIE ASSOCIATIVE



Vous accédez à un poste de gestionnaire de niveau d'encadrement supérieur? Vous êtes nommé à un poste de niveau syndicable non syndiqué et vous assumez des fonctions de gestion?

Quelle que soit la situation, sachez que vous pouvez demeurer membre de l'Association et continuer à bénéficier de nos **services bilingues de qualité, confidentiels, rapides et adaptés à vos besoins.**

Experts chevronnés, les conseillers de l'AGESSS sont à l'écoute de vos besoins et mettent leurs compétences à votre service afin d'intervenir dans les sphères relatives à vos conditions de travail, de rémunération et d'avantages sociaux.

Comment faire pour rester membre?

- Si vous êtes nommé sur un poste de niveau syndicable non syndiqué, vous n'avez qu'à informer votre employeur que vous souhaitez maintenir votre adhésion à l'AGESSS.

- Si vous êtes nommé sur un poste de gestionnaire de niveau d'encadrement supérieur, vous devrez aviser par écrit l'Association des cadres supérieurs de la santé et des services sociaux de votre décision de refuser de cotiser à leur association, en prenant soin d'en transmettre un exemplaire à votre employeur et à notre Association. Voici un modèle de lettre à cet effet.

Ainsi, pour que la force du nombre permette un levier optimal dans les discussions avec l'employeur et pour pouvoir compter sur l'expertise d'une équipe dynamique de professionnels à l'écoute de vos besoins, nous vous invitons à rester membre de notre Association.

Pour toute question, vous pouvez communiquer avec le [conseiller en ressources humaines de l'AGESSS désigné pour votre établissement](#) ou avec notre Service des ressources financières, techniques et informationnelles au 450 651-6000 ou 1 800 361-6526.

PRIX RECONNAISSANCE LA CAPITALE

PERSONNALITÉ DES SERVICES PUBLICS 2018

12 500 \$

EN PRIX À

5 personnalités
des services
publics

Vous connaissez...

une personne exceptionnelle de l'administration et des services publics québécois qui fait une réelle différence dans son milieu en améliorant la qualité de vie de ses concitoyens ou de ses collègues?

Soumettez sa candidature à

lacapitale.com/prixservicespublics

ou communiquez avec votre conseiller en sécurité financière La Capitale.

NOUVEAUTÉ
PRIX SPÉCIAL
50^e ANNIVERSAIRE
DES CÉGEPS

LaCapitale

Assurance et
services financiers



f t in BLOGUE

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:
5 FÉVRIER 2018



L'assurance crédit hypothécaire Pour assurer votre prêt à 100 %

Vous êtes l'heureux ou l'heureuse propriétaire d'une maison ou d'un condo que vous avez transformé à votre image. À vos yeux, votre foyer est un véritable havre de paix. Toutefois, vous savez que vous n'êtes pas à l'abri d'un accident grave ni de la maladie. C'est pourquoi une question vous préoccupe : si vous deveniez invalide, seriez-vous en mesure de conserver votre propriété, ou advenant votre décès, votre famille serait-elle contrainte de s'en départir, faute de vous être protégé adéquatement ?

Vous avez le choix

Pour dormir l'esprit en paix et prévenir les désagréments possibles que peuvent engendrer de telles situations, La Capitale a conçu un produit avantageux pour les propriétaires et leur famille : l'assurance crédit hypothécaire. Les institutions prêteuses offrent généralement une assurance hypothécaire au moment de la souscription d'un prêt. Cependant, rien n'oblige un acheteur à prendre une telle assurance auprès de son prêteur hypothécaire. Comme pour tout produit d'assurance, il est important de s'informer des diverses offres sur le marché avant d'arrêter son choix.

Des avantages rassurants

L'assurance crédit hypothécaire de La Capitale permet d'assurer à 100 % votre prêt hypothécaire. Et la prestation n'est pas liée au prêt lui-même mais au montant de protection que vous aurez établie à la signature du contrat. Donc, peu importe que vous ayez remboursé plus rapidement que prévu votre hypothèque ou que vous ayez changé d'institution prêteuse, l'entièreté du montant de votre assurance vous sera remise, ou remise à vos bénéficiaires, s'il vous arrivait malheur.

L'admissibilité est vérifiée une seule fois à la signature du contrat et aucune autre preuve d'assurabilité ne vous sera demandée pendant toute la durée du contrat. De plus, votre assurance vous sera entièrement payée même si vous recevez d'autres montants, par exemple de l'assurance-emploi ou de la SAAQ.

Vos protections actuelles sont-elles suffisantes ?

Les raisons invoquées pour se soustraire à une telle assurance sont nombreuses, mais sont-elles pertinentes ? L'assurance vie comprise dans votre régime d'assurance collective, ou toute autre assurance vie personnelle ou assurance salaire, est-elle suffisante pour pallier les aléas de la vie ? La vente de la maison advenant l'incapacité de payer, bien qu'elle soit une option valable, ne se fait pas instantanément... Les frais (mensualités hypothécaires, taxes, entretien, etc.) doivent être acquittés tant que la maison n'est pas vendue !

Mais la meilleure question à se poser est probablement celle-ci : le coût d'une assurance crédit hypothécaire ne vaut-il pas la quiétude qu'une telle assurance procure ? On ne sait pas ce que la vie nous réserve.

Pour en connaître davantage sur l'assurance crédit hypothécaire, communiquez avec un conseiller en sécurité financière de La Capitale sans tarder.





Besoin d'une nouvelle tasse pour le bureau?
Votre sac à lunch a rendu l'âme?

Avant de vous précipiter au magasin, avez-vous pensé aux objets promotionnels de l'AGESSS?

N'hésitez pas à consulter notre [boutique en ligne](#) dans laquelle vous retrouverez l'ensemble des objets promotionnels de l'AGESSS. De l'épinglette à l'œuvre d'art, vous trouverez certainement quelque chose qui vous plaira!



L'AGESSS tient à souligner le Prix Reconnaissance reçu par monsieur Germain Gagné, chef d'unité des soins infirmiers et membre de l'AGESSS, et madame Isabelle Lafortune, assistante infirmière-chef au Centre d'hébergement et de réadaptation en déficience physique de l'Assomption.

Par ce Prix, remis lors de la Semaine de la profession infirmière, le Conseil des infirmières et infirmiers et le Comité des infirmières et infirmiers auxiliaires du CISSS

de Lanaudière soulignent leur implication dans leur milieu et reconnaissent leur expertise, leur engagement et l'excellence de leur travail.

Félicitations à monsieur Gagné, membre de notre Association!

Nous vous rappelons que la rubrique « Vos bons coups! » est une vitrine visant à mettre en lumière une bonne nouvelle concernant les gestionnaires. Vous avez réalisé un projet d'envergure au sein de votre établissement? Vous êtes récipiendaire d'un prix visant à reconnaître votre travail à titre de gestionnaire? Vous avez publié un article dans votre domaine d'expertise? Vous souhaitez souligner la réalisation d'un collègue gestionnaire, membre de l'AGESSS? Nous vous invitons à nous en faire part!

Pour ce faire, vous n'avez qu'à nous transmettre votre texte ou à communiquer avec madame Valérie Pepin, avocate, coordonnatrice du Service des communications et de la formation, au 450 651-6000 ou 1 800 361-6526, poste 2044 ou par courriel à vpepin@agesss.qc.ca.

Vous changez d'emploi ou d'employeur? Vous déménagez prochainement? Nous vous invitons à mettre à jour vos coordonnées professionnelles ou personnelles en cliquant sur l'icône « Mon profil » lorsque vous êtes connecté sur notre site web à agesss.qc.ca.

Mon profil | Adhésions | Déconnexion | EN | Q

AGESSS | À propos de l'AGESSS | Boutique en ligne | Nouvelles | Partenaires | Médias | Contactez-nous
1-800-361-6526

AFFAIRES JURIDIQUES | ESPACE RETRAITE | VIE ASSOCIATIVE | SOUTIEN AUX ÉLUS | DANS VOTRE RÉGION

VOTRE SITUATION PROFESSIONNELLE CHANGE? DEMEUREZ MEMBRE!

Que vous deveniez un gestionnaire de niveau d'encadrement supérieur ou un syndiqué non syndiqué assumant des fonctions de gestion, demeurez membre et continuez de bénéficier de nos services!

[Comment demeurer membre >](#)



ACTUALITÉS

L'AGESSS DANS LES MÉDIAS

Cette rubrique vise à regrouper toutes les entrevues accordées par madame Chantal Marchand, présidente-directrice générale de l'AGESSS, qui ont fait l'objet d'articles dans les journaux ou de diffusions à la télévision ou à la radio :

11 juillet 2017 - Entrevue accordée au journaliste Jean-François Guérin à LCN à la suite de l'article paru dans le journal de Montréal sur l'augmentation du taux d'absentéisme pour cause psychologique dans le réseau de la santé et des services sociaux.

14 juillet 2017 - Entrevue accordée à la journaliste Justine Charpentier de CIEU-FM (Radio Carleton) à la suite de l'article paru dans le journal de Montréal sur l'augmentation du taux d'absentéisme pour cause psychologique dans le réseau de la santé et des services sociaux.

21 juillet 2017 – Conférence de presse organisée par l'Association relativement à la décision rendue par la Cour supérieure concernant la requête en jugement déclaratoire.

Nous avons obtenu la couverture médiatique suivante :

- Les différentes plates-formes médias de Radio-Canada
- Montreal Gazette
- Le Devoir
- Journal de Québec
- Journal de Montréal
- TVA Nouvelles
- Droit-Inc.
- Profession santé
- 98.5 FM
- 107.7 FM

23 août 2017 - Entrevue accordée au journaliste Peter Tardif de CBC-Radio-Canada concernant les sanctions qui pourraient être appliquées aux gestionnaires si la cible de temps d'attente aux urgences n'est pas atteinte.

23 août 2017 - Entrevue accordée au journaliste Mathieu Ste-Marie de Profession santé concernant les sanctions qui pourraient être appliquées aux gestionnaires si la cible de temps d'attente aux urgences n'est pas atteinte.



ACTUALITÉS

DU MOUVEMENT AU SERVICE DES AFFAIRES JURIDIQUES ET RESSOURCES HUMAINES



Émilie Marcil, avocate
Conseillère en ressources
humaines intérimaire

Une nouvelle conseillère en ressources humaine se joint au Service des affaires juridiques et ressources humaines. Il s'agit de Me Émilie Marcil qui remplacera Me Karin Ptaszynski a quitté ses fonctions afin de relever de nouveaux défis.

Me Marcil est détentrice d'un baccalauréat en droit de l'Université Laval et d'un certificat en droit social et du travail de l'Université du Québec à Montréal. Elle est présentement inscrite à la maîtrise en droit et politique de l'Université de Sherbrooke.

Nous sommes persuadés que sa formation ainsi que ses expériences professionnelles, notamment au sein du réseau de la santé et des services sociaux, lui permettront d'assurer des services de qualité auprès des membres de l'AGESSS.

Nous souhaitons bon succès à Me Ptaszynski et Me Marcil dans leurs nouvelles fonctions.





Joanie Maurice-Philippon,
avocate
Conseillère ressources
humaines

Le 20 juillet 2017, nous vous informions de la décision de l'honorable juge Suzanne Ouellet de la Cour supérieure du Québec, dans laquelle elle déclare invalide et nul le *Règlement modifiant le Règlement sur certaines conditions de travail applicables aux*

cadres des agences et des établissements de santé et de services sociaux, édicté par le ministre de la Santé et des Services sociaux le 23 mars 2015.

Le 30 août dernier, nous étions informés de la décision du gouvernement de faire appel de ce jugement. L'AGESSS a réagi par voie de communiqué le même jour, lequel vous a été transmis sous la forme d'une Infolettre.

Nous souhaitons vous faire part des informations suivantes concernant le processus d'appel.

- À compter de la date où la décision est portée en appel, l'appelant, soit le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), a trois mois pour produire son mémoire d'appel, soit d'ici le 30 novembre 2017;
- Suivant la réception du mémoire du MSSS, l'Association aura deux (2) mois pour déposer son mémoire d'appel. Ceci nous amène au plus tard au 30 janvier 2018.
- Selon les informations obtenues auprès de la Cour d'appel du Québec, le délai avant l'audition est de 10 à 12 mois suivant le dépôt de notre mémoire. Par conséquent, il y aurait vraisemblablement une audition au début de l'année 2019.

Pour plus d'informations concernant le processus d'appel, nous vous invitons à consulter l'information qui se trouve sur le site de la Cour d'appel du Québec à l'hyperlien suivant :

<http://courdappelduquebec.ca/informations-generales/questions-reponses/questions-en-matiere-civile/>

Par ailleurs, à la suite de la décision de la Cour supérieure du Québec, nous vous avons invité à remplir et à nous faire parvenir un [formulaire de données requises](#) par courriel au loi10@agesss.qc.ca, aux fins d'analyse de votre situation, et ce, si votre poste a été aboli dans la foulée de la loi 10 ou dans le cadre d'une réorganisation administrative ultérieure. Si vous n'avez pas encore rempli ledit formulaire, nous vous invitons à nous le transmettre, et ce, dans les meilleurs délais.

À ce jour, l'équipe du Service des affaires juridiques et ressources humaines (SAJRH) a reçu un nombre élevé de formulaires et a commencé l'analyse des dossiers individuels.

Au cours des prochaines semaines, nous poursuivrons l'analyse des dossiers et communiquerons avec l'ensemble des membres concernés.

Enfin, soyez assurés que l'AGESSS demeure convaincue de la légitimité de sa position et a la ferme intention de défendre jusqu'au bout les intérêts et les droits de ses membres.

Grâce à votre groupe, vous économisez plus
sur vos assurances auto, habitation et entreprise

Obtenez vos tarifs de groupe exclusifs !


laPersonnelle



13 septembre 2017

Impact de la baisse du taux de cotisation au RRPE

L'Info-RACAR volume 8 vous informait du nouveau taux de cotisation au RRPE pour **2018**. Le taux sera de **12,82 %**, une diminution importante en comparaison du taux 2017 qui est de 15,03 %.

Rappelons que ces taux s'appliquent sur le salaire en excédent de 35 % du MGA (maximum des gains admissibles au Régime de rentes du Québec, 55 300 \$ en 2017).

Voici pour certains niveaux de salaire l'impact de cette baisse du taux de cotisation :

Salaire annuel	Cotisation annuelle		Différence avant impôts Par année	Augmentation ¹ salaire net Par 14 jours
	2017	2018		
71 316 \$	7 810 \$	6 634 \$	1 176 \$	28 \$
77 972 \$	8 810 \$	7 488 \$	1 322 \$	33 \$
85 801 \$	9 987 \$	8 491 \$	1 496 \$	37 \$
94 789 \$	11 338 \$	9 644 \$	1 694 \$	37 \$
106 215 \$	13 055 \$	11 109 \$	1 946 \$	37 \$
133 367 \$	17 136 \$	14 589 \$	2 547 \$	55 \$
167 077 \$	22 203 \$	18 911 \$	3 292 \$	74 \$

¹ L'augmentation peut varier selon la situation personnelle du cadre (exemptions fiscales et protections d'assurance collective)





14 septembre 2017

Une facture plus détaillée en pharmacie dès le 15 septembre 2017

*Dès le 15 septembre prochain, l'adoption du projet de loi 92 exigera une **plus grande transparence** quant aux **coûts des médicaments d'ordonnance** sur les factures émises en pharmacie. Cette loi vise principalement à encadrer les pratiques commerciales ainsi qu'à mieux nous informer et mieux nous protéger.*

Actuellement, les factures produites par les pharmacies du Québec n'affichent qu'un seul montant pour les frais de médicaments. À compter du 15 septembre, la nouvelle facture détaillée fera apparaître **trois montants distincts** :

- le coût du médicament ;
- le montant des honoraires professionnels du pharmacien ;
- la marge bénéficiaire du grossiste (celui qui distribue les médicaments aux pharmacies).

L'augmentation de la consommation des médicaments d'ordonnance, le coût des médicaments et les honoraires des pharmaciens influencent le niveau de vos primes d'assurance.

Cette nouvelle transparence vous permettra ainsi une meilleure compréhension du montant payé, ainsi qu'une sensibilisation aux choix qui s'offrent à vous en tant que consommateur.

SOYEZ À L'ABRI

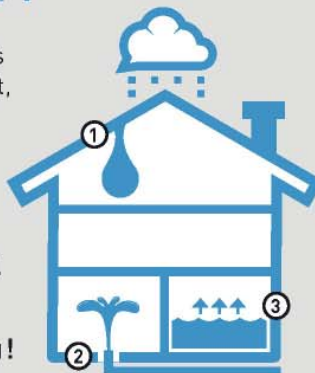
... AVEC L'ASSURANCE HABITATION DE LA PERSONNELLE!

PROTECTION ET DÉTECTION DES DÉGÂTS D'EAU...SOUS UN MÊME TOIT!

La Personnelle a bonifié sa gamme de protections contre les dommages causés par l'eau en incluant, en plus de la garantie de base, des protections optionnelles afin de répondre à vos besoins.

Protégez vos biens encore mieux avec les Solutions H₂O+:

- ① protection pour les eaux au-dessus du sol
- ② protection pour les eaux du sol
- ③ protection pour les inondations – nouveau!



VOTRE LIEN PRIVILÉGIÉ POUR VOS ASSURANCES DE GROUPE AUTO, HABITATION ET ENTREPRISE

Protégez votre résidence, c'est facile.
Essayez notre nouvelle soumission!

► lapersonnelle.com/agesss

► 1 888 476-8737



Suivez-nous pour obtenir des conseils de prévention sur les dégâts d'eau.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, limitations et exclusions peuvent s'appliquer. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps.

 PROGRAMME ALERTE

Inclus dans l'application La Personnelle

Recevez des alertes sur votre téléphone intelligent si une fuite d'eau est détectée à votre résidence.



AGESSS

Association des gestionnaires des établissements de santé et de services sociaux



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

La bonne combinaison.





Avis aux intéressés! Voici les dates de session de préparation à la retraite intitulée « Bien préparer sa retraite en trois temps » élaborée par le RACAR en collaboration avec le Centre de placement et de formation des cadres (CPFC) :

- 17 novembre 2017 à Montréal;
- 23 février 2018 à Québec;
- 17 avril 2018 à Laval.

Ces sessions d'une journée visent à répondre aux interrogations des gestionnaires en abordant les trois aspects suivants : informationnels, juridiques et financiers. Le coût de la formation, incluant le repas et la documentation, est de 315,03 \$ (taxes incluses).

Pour vous inscrire à l'une de ces sessions, remplissez le formulaire sur l'hyperlien suivant : <http://cpfcq.accq.qc.ca/calendrier/>

N'oubliez pas d'indiquer sur le formulaire d'inscription que vous êtes membre d'une association membre du RACAR en indiquant AGESSS dans l'espace « Nom de l'association ».

Pour de plus amples informations concernant ces sessions de formation, vous devez contacter directement le groupe CPFCQ:

- Par courriel à info@cpfcq.qc.ca;
- Par téléphone au 418 877-1500.



Annie Charest, M. Sc.
Conseillère en formation,
accueil et intégration

Il vous semble bien avoir entendu sonner? Oui c'est la rentrée au travail! C'est la rentrée pour tout le monde et c'est un moment charnière dans votre année, celle de vos collègues, de vos patrons et de vos employés. Vous pouvez en tirer parti et réussir à faire de votre retour de vacances une réussite

sur le plan personnel et professionnel.

Santé et mieux-être : de la politique à la pratique

Si je vous parle de la *Politique concernant la prévention, la promotion et les pratiques organisationnelles favorables à la santé et au mieux-être des personnes au travail*, réprimez-vous un sourire en coin? Allons un peu plus loin si vous voulez bien!

Cette politique, adoptée par le MSSS en 2015, donne des lignes directrices pour favoriser la santé physique et psychologique, la sécurité et le mieux-être au travail de tout le personnel du réseau, dont vous comme gestionnaire. Ces lignes directrices misent sur la prévention et la responsabilisation des employés et des gestionnaires par rapport à la prise en charge de leur santé globale au travail. Le lien avec les vacances et le retour au travail est ici indiscutable!

Comme gestionnaire, on attend de vous que vous participiez à l'application de cette politique en vous assurant que vos pratiques de gestion permettent de prévenir, maintenir et améliorer la santé globale de votre personnel ainsi que la qualité de vie au travail. Votre personnel doit avoir la même préoccupation et adopter une attitude proactive en participant à l'identification de ses besoins et aux activités visant à améliorer sa santé. Vous n'êtes pas en reste parmi les employés de votre établissement. Il en est de même pour vos supérieurs à votre égard! Identifier vos propres besoins et mettre en place des conditions améliorant votre propre qualité de vie au travail font donc partie de vos responsabilités.

Mais qu'est-ce que ça veut dire pour vous qui rentrez directement du merveilleux monde du mieux-être que sont les vacances? Explorons quelques filons.

Prendre le temps de revenir

Qui dit fin des vacances et de la période estivale, dit deuil des jours au rythme ralenti et de la prédominance des activités plaisantes. Qui dit retour au travail, dit remise en marche de la machine (infernale) et retour aux tâches dont certaines vous ont attendues sagement durant votre absence.

Heureusement, vous aurez sans doute eu un coup de cœur durant vos vacances dont vous emporterez le souvenir de retour au bureau, vous permettant à la fois de vous replonger de temps à autre dans cet état d'esprit comme technique de méditation, mais aussi de vous rappeler ce qui est cher à votre cœur, ce qui vous passionne et pourquoi vous travaillez si dur.

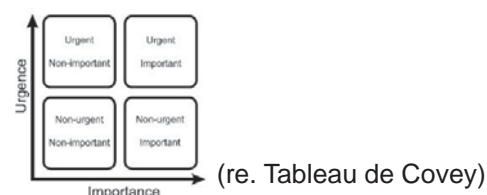
Il se peut aussi que vous ayez anticipé votre retour et que le niveau de stress soit déjà élevé. Quelques incontournables pour partir du bon pied :

- Prévoyez des moments à l'agenda pour avoir réellement le temps de vider la boîte courriel et la boîte vocale.
- Regardez autour de vous! Prévoyez un temps pour constater l'état des lieux et des personnes de façon informelle.
- Organisez les semaines à venir en fonction de ce que vous observez.

Prioriser les priorités!

Lors de votre retour, faites le ménage de votre bureau pour vous doter d'une méthode et garder un ordre qui vous aideront à y voir clair au fil des semaines.

C'est aussi le moment de faire un inventaire des projets et tâches à faire et les placer dans une grille de gestion du temps et des priorités comme celle-ci.



Tenter d'être maître de son temps comme durant les vacances exige de la rigueur et de la fermeté. La rentrée peut s'avérer être un bon moment pour apporter un changement dans vos habitudes.

Cette décision et sa mise en œuvre sont bien souvent motivées par une simple question de vision à moyen terme : comment est-ce que je visualise mon niveau d'énergie disponible lors des congés des Fêtes compte tenu des périodes de surcharge prévisibles?



Se placer soi-même en priorité

Prendre le temps de dîner ne devrait pas être une habitude réservée aux vacances. Pas le temps de dîner? Sortez prendre une bouffée d'air, sans votre téléphone, ne serait-ce que dix minutes, c'est essentiel pour votre santé.

Il est possible de garder le recul que vous avez pris durant vos vacances, en faisant part de vos réflexions sur votre travail à des collègues ou à votre patron qui pourront gentiment vous rappeler ce qui vous habitait lors de la rentrée quand vous aurez l'impression de ne plus y voir clair.

Vous expérimenterez peut-être une phase de mise au point sur votre carrière comme résultat de ce recul. C'est un phénomène commun et cela vous remet en contact avec les raisons profondes de votre engagement. C'est un bon moment pour vous permettre d'accueillir et de mieux comprendre vos émotions, car vous n'êtes pas encore replongé dans le tourbillon.

Prenez aussi du recul sur vos vacances : qu'est-ce que vous voulez refaire? Qu'est-ce que vous feriez différemment? Quelle sera votre prochaine destination ou activité à expérimenter? Vous pourriez faire de ces pensées un puissant motivateur pour les mois à venir!

Le défi auquel vous faites face pour vous prioriser est le même chaque année donc vous serez bientôt devant le choix difficile de placer votre bien-être avant les urgences.

Tirer parti de ce que vous voyez avec votre œil reposé

La rentrée c'est évidemment la reprise des grands dossiers et il peut être intéressant de profiter de ce moment pour rassembler les forces renouvelées des différents acteurs autour de vous. Prendre le temps de questionner et de comprendre ce qui était différent en votre absence est un exercice d'une pertinence insoupçonnée. Il y a des tâches et dossiers pour lesquels vous êtes réellement essentiels, mais il y en a d'autres pour lesquels on a réussi à se débrouiller plutôt bien en votre absence. Ceci est un indice important sur les possibilités de déléguer certaines tâches durant l'année.

Pratiquez la responsabilisation; renforcez les bons coups qui ont eu lieu durant votre absence. Se sentir indispensable est bon pour votre ego, mais pas pour préserver votre réserve énergétique!

Se donner de la latitude

Accordez-vous la permission de ne pas être au courant de tout dès votre arrivée. Respectez votre rythme qui peut être temporairement plus lent. Et comme il se peut que vos collègues, vos employés ou vos patrons ne s'attendent pas à ce rythme, prévoyez quelques méthodes de judo mental adaptées pour transférer le poids des demandes qui viendront vers vous.

Il n'est pas utopique de penser que vous pouvez préserver votre état de disponibilité et de recharge énergétique. Pour ce faire, il se peut que vous deviez instaurer une nouvelle règle comme : « je ferme ma porte deux heures par jour et je ne l'ouvre que si je dois évacuer ». Vous vous accorderez ainsi le droit à la concentration et verrez combien de temps et d'énergie vous demandent réellement certaines tâches quand vous n'êtes pas interrompu. Vos employés et collègues constateront également combien vous êtes réellement disponible quand vous ouvrez votre porte.

C'est à vous de déterminer et de communiquer quand et pourquoi vous êtes disponible.

Maintenir son niveau d'énergie

Prendre votre santé et votre bien-être en charge exige de la vigilance et de la constance, mais comme pour l'entraînement physique ou les bonnes habitudes alimentaires, vous en expérimenterez bientôt les bienfaits. Les employés apprécieront de constater votre solidité et votre présence sera à la fois apaisante et mobilisatrice ce qui en soi est une solution à quelques problématiques en milieu de travail, avouons-le!

Quels sont les conseils que vous prodiguez à vos enfants pour leur rentrée scolaire? « Ne te mets pas trop de pression. Amuse-toi c'est important. Prends soin de tes choses. Sois prêt à faire des efforts tout en respectant tes limites. Dis-le quand ça ne va pas et que tu as besoin d'aide. Mange tes légumes à l'heure du dîner. Bouge quand c'est la récré. ».

Et pourquoi ces conseils ne s'appliqueraient-ils pas à vous? Vous connaissez les signes précurseurs de votre baisse d'énergie vitale. Prenez la responsabilité et l'engagement de vous maintenir dans votre zone.

Il y aurait sans doute d'autres filons à explorer et les vôtres ont peut-être déjà fait leurs preuves. Dans ce cas, svp, partagez-les!

Que vous reveniez tout juste de vacances ou que vous soyez rentrés depuis un moment, si vous êtes un tant soit peu redevenu enfant durant vos vacances; svp, ne grandissez pas trop vite à la rentrée! Et surtout, rentrez tranquillement!

Références:

1. *Rentrée : réussir son retour au travail*, Psychologies, Margaux Rambert avec la participation de Patrick Amar, Ps. et coach de dirigeants.
2. *Politique concernant la prévention, la promotion et les pratiques organisationnelles favorables à la santé et au mieux-être des personnes au travail*. Mise en ligne : 03 août 2011, Dernière modification : 22 janvier 2016, Auteur : MSSS Publication no : 15-401-37W, No. ISBN (PDF) : 978-2-550-74885-4

