



Tout cela n'est pas dans ta tête.
Agissons pour notre
bien-être au travail.



Plaza Centre-Ville
777 boul. Robert-Bourassa, Montréal H3C 3Z7
(Stations de métro Square-Victoria ou Bonaventure)

Semaine des professionnelles et professionnels du milieu de l'éducation de Montréal



Colloque SPPMEM 15e édition



Mot du président



Au SPPMEM, la tradition veut que nous organisions un colloque tous les deux ans. C'est avec fierté que je vous convie à participer à la 15^e édition de ce colloque bisannuel qui se tient lors de la semaine des professionnelles et professionnels.

Le monde du travail a bien changé en 30 ans. Il est en pleine mutation et l'organisation du travail subit des transformations majeures. Avant les années 80, on parlait peu de cibles de performance, de reddition de compte et de facteurs de risques psychosociaux. Aujourd'hui, ce sont des réalités que vivent un nombre croissant de travailleuses et travailleurs au quotidien.

Le secteur public n'échappe pas à cette mouvance. En Éducation, les organisations implantent des approches de gestion issues du secteur privé en fixant des cibles de performance. Les commissions scolaires, par exemple, ont comme objectif de chiffrer la hausse de la diplomation.

Pour être certains que les cibles de performance sont atteintes, on oblige les gestionnaires à rendre des comptes, ce qui a deux conséquences: le personnel doit accomplir davantage de tâches administratives afin que les gestionnaires puissent justifier l'atteinte de leurs cibles. Ce faisant, ils contrôlent davantage le travail en versant dans la microgestion, obligeant leur personnel à changer de méthodes afin d'atteindre les résultats.

Malheureusement, ces approches managériales se traduisent trop souvent pour nos professionnelles et professionnels par les phénomènes suivants: surcharge de travail, manque d'autonomie, faible reconnaissance, injustice au travail, manque de soutien, harcèlement psychologique et insécurité d'emploi.

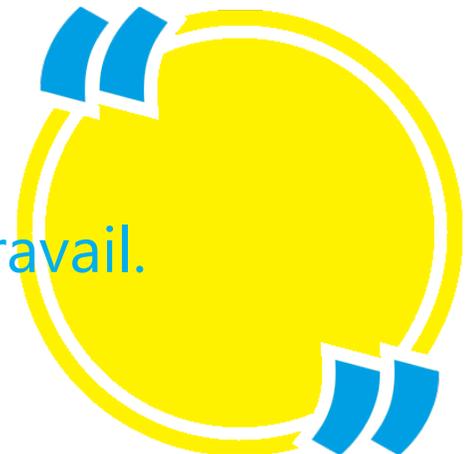
En novembre 2018, la CSQ lançait sa campagne, « Tout cela n'est pas dans ta tête ». C'est sous ce thème que le comité organisateur du colloque 2019 du SPPMEM nous invite à réfléchir et agir collectivement pour notre bien-être au travail.

Bon colloque 2019!

A handwritten signature in blue ink that reads "Rémi Gaulin". The signature is fluid and cursive.

Rémi Gaulin, président par intérim du SPPMEM

Tout cela n'est pas dans ta tête.
Agissons pour notre bien-être au travail.



Luc Bouchard

Luc Bouchard, conseiller à la santé et à la sécurité du travail, à la CSQ. Luc a également œuvré à titre de conseiller au sein de différents secteurs de la Centrale. Antérieurement, il a enseigné pendant plusieurs années au niveau collégial.



**Centrale des syndicats
du Québec**

Matthew Gapmann

Matthew Gapmann, conseiller à la santé et à la sécurité du travail à la CSQ. Matthew est également conseiller juridique à la Centrale et a déjà pratiqué le droit au sein d'un cabinet au service des travailleuses et des travailleurs.

Échange sur les risques pour la santé liés à l'organisation du travail

Cet atelier, offert aux membres de la CSQ, fait partie de la campagne *Tout cela n'est pas dans ta tête* lancée au printemps dernier. Il s'agit d'une amorce de réflexion sur les sept facteurs de risque psychosociaux du travail et leurs effets sur la santé. N'est-il pas curieux que plusieurs travailleurs oeuvrant dans les milieux de la santé et de l'éducation se retrouvent souvent avec un diagnostic de trouble de l'adaptation ? Comme si le problème était leur incapacité à s'adapter. Les participants à cet atelier échangeront sur le lien entre l'organisation du travail et les risques pour la santé et plus particulièrement les situations à risque que vous vivez dans vos milieux de travail. L'identification de ces risques permet de mieux agir sur ceux-ci. Cet atelier a ceci de spécial; suite à cette demi-journée, il sera possible pour les membres de demander au SPPMEM d'organiser une suite à cette réflexion toujours avec les ressources de la CSQ.

Agissons pour notre bien-être au travail!



Sonia Lupien , Ph.D.

Sonia Lupien est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le stress humain et est la fondatrice et directrice du Centre d'Études sur le stress humain qui a pour mission d'éduquer le public sur les effets du stress sur le cerveau et le corps en utilisant des données validées scientifiquement.

Elle est l'auteure du livre 'Par amour du stress', ouvrage de vulgarisation scientifique destiné à faire connaître les résultats des études scientifiques sur le stress humain au grand public.

Comment devient-on stressé(e)? Quels sont les effets du stress sur la santé physique et mentale? Pourquoi développons-nous du gras autour du ventre, une dépression ou un trouble anxieux lorsque nous sommes stressés de manière chronique?

DÉMYSTIFIER LE STRESS Dans cette première conférence de la série 'Mammouths', Mme. Lupien démystifie la notion de stress et décrit exactement les mécanismes par lesquels le stress peut nous faire développer des maladies physiques et mentales.

DÉCONSTRUIRE LE STRESS La technique de 'déconstruction du stress' développée par le Centre d'études sur le stress humain sera aussi présentée pour aider les participants à contrôler leur réponse de stress sur une base régulière et à cesser de souffrir de ses effets sur le corps et le cerveau.

COMPRENDRE LE STRESS Lorsqu'on comprend bien comment le stress fonctionne, il est facile de contrôler la réponse de stress. Ainsi, par la compréhension du système de stress, le participant en viendra à comprendre comment des techniques telles la respiration abdominale, l'exercice physique et même le rire peut faire cesser une réponse de stress.



Simon Gouache

Le Stand Up à l'état pur

Simon Gouache est un passionné. Dédié à la scène depuis le début de sa carrière, rien n'est plus vibrant pour lui qu'une salle en délire. Doté d'une aisance unique sur scène, un sens comique aiguisé et un amour du métier qui ne cesse d'augmenter, Simon est un humoriste complet et authentique. Il avouera lui-même que la créativité est devenue une obsession, même si elle ne date pas d'hier.

Diplômé de l'École Nationale de l'Humour, Simon commence sa carrière comme concepteur publicitaire. Pendant deux ans, il a su faire sa place dans l'une des plus grandes boîtes de publicité de Montréal. C'est à cette époque qu'il se découvre un talent de créateur et de communicateur. En 2011, l'appel de la scène est trop fort. Il quitte son poste pour réaliser son rêve.

Ses efforts portent fruit lorsqu'il est invité à faire la première partie du spectacle **Les heures verticales** de Louis-José Houde. S'en suit une expérience de près de 3 ans, qui permet à Simon de charmer le public à la grandeur du Québec. Cette période est pour Simon le point tournant de sa carrière.

Simon Gouache est aussi devenu un incontournable des Galas Juste pour rire. En 2014, il remporte le convoité **Prix Victor Révélation Juste pour rire** et récidive l'année suivante ; il fait deux apparitions marquantes aux Galas Juste pour rire, lui valant le prestigieux **Prix Victor Coup de cœur du Festival**. En 4 ans, Simon participe à 6 Galas Juste Pour Rire, récoltant succès après succès. Le tout atteint son plus haut point en 2017, quand son numéro sur le Crossfit devient viral et surpasse le 2 millions de vues sur le Web.

Tout tombe à point pour l'humoriste, puisque la même année, il est réinvité à assurer la première partie du spectacle **Préfère Novembre** de Louis-José Houde et présente son premier one-man-show, **GOUACHE par Simon Gouache** partout au Québec. À ce jour, ce spectacle est pour lui sa plus belle réalisation. Cette œuvre est le point culminant de ses efforts et reflète sa profonde passion pour l'humour de scène.

Mardi 19 novembre 2019

Places limitées, inscription obligatoire

- 8 h** - Accueil et Buffet-déjeuner
Mot de bienvenue
- 9 h** - Présentation par Luc Bouchard et Matthew Gapmann
"Tout cela n'est pas dans ta tête"
Ateliers et retour en plénière
- 11 h 15** - Mobilisation "Agissons pour notre bien-être au travail"
- 11 h 25** - Mot de la fin et tirages de prix de présence

Jeudi 21 novembre 2019

Places limitées, inscription obligatoire

- 13 h 30** - Accueil
- 14 h** - Conférence de Sonia Lupien
- 15 h 45** - Stand up de Simon Gouache
- 16 h 15** - Mot de la fin et tirages de prix de présence
- 16 h 30** - Cocktail 4 à 6



Depuis les tous débuts, le SPPMEM obtient, de la part des directions générales, des autorisations pour ses membres puissent assister à cet événement. La formule de deux demi-journées a été expérimentée lors du dernier colloque et cela n'a posé aucun problème. Vous n'avez qu'à vous y inscrire et avertir vos supérieurs immédiats que vous serez absents ou absentes au cours de ces journées.



Inscrivez-vous en ligne : Formulaire d'inscription ici.
Les places sont limitées, faites vite!

Tout cela n'est pas dans ta tête.
Agissons pour notre bien-être au travail.

Comité organisateur

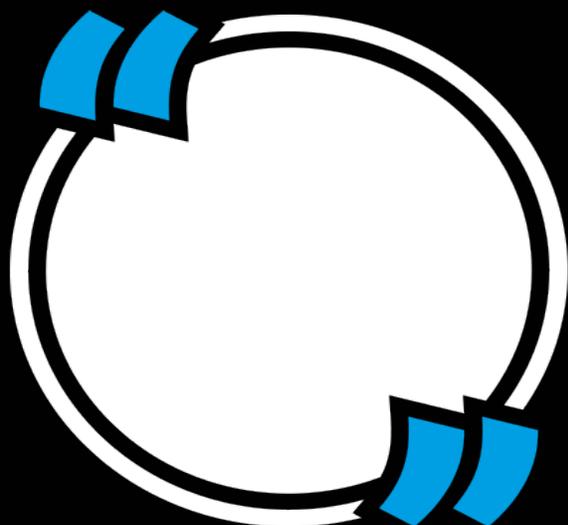
Réginald Fleury - CSDM

Léna Céline Moïse - EMSB

Manon Desrosiers - CSDM

Anne-Marie Boudreault-Bouchard - CSPÎ

Line Lemay, SPPMEM, unité CSDM



Collaboration spéciale

Merci à La Personnelle et Les protections RésAut CSQ pour leur apport important à ces événements afin de nous permettre de choyer les participants!

csq.lapersonnelle.com

Les 19 et 21 novembre 2019

Plaza Centre-Ville

777 boul. Robert-Bourassa, Montréal H3C 3Z7

(Stations de métro Square-Victoria ou Bonaventure)

Syndicat des professionnelles et professionnels du milieu de l'éducation de Montréal CSQ
3205, boulevard Saint-Joseph Est, local 101, Montréal (Québec) H1Y 2B6, info@sppmem.ca
Téléphone: 514-254-6993 * Télécopieur: 514-254-4744 * Page Web: www.sppmem.ca