

# SYNDISCOPE

JOURNAL DES EMPLOYÉ(E)S DE SOUTIEN DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

SECTION LOCALE 1244

DANS CE  
NUMÉRO

<u>Mot de la présidente</u>	p. 2	<u>Dans mes temps libres, je...</u>	p. 10
<u>Les salaires et les Services alimentaires</u>	p. 3	<u>Quoi écouter, quoi regarder et quoi</u>	p. 12
<u>La raison d'être de votre comité de</u>	p. 5	<u>faire</u>	
<u>santé et sécurité au travail</u>		<u>15 habitudes de travail qui nous</u>	p. 14
<u>Idées cadeaux sous le sapin</u>	p. 6	<u>mènent directement à l'épuisement</u>	
<u>Novembrement Joyeux à St-Hyacinthe</u>	p. 8	<u>Dates à retenir</u>	p. 16



## **Mot de la présidente**

En cette même période l'an dernier, des centaines de milliers de personnes salariées du secteur public étaient en grève, revendiquant simplement l'essentiel : le respect, la reconnaissance et des conditions de travail leur permettant de vivre décemment. On se le rappelle, leur lutte c'était aussi celle de toute la société québécoise. L'année 2024 tire à sa fin; que nous a-t-elle appris? Qu'avons-nous à retenir et quelles leçons souhaitons-nous garder?

Excusez l'expression, mais on dirait que ça pète de partout. Les tendances politiques, ici comme ailleurs, semblent mettre en péril des avancées que des sociétés ont mis des décennies à bâtir. Les droits de la personne, qu'il s'agisse de ceux des femmes, des enfants, des personnes issues de la diversité sexuelle ou de genre, des personnes autochtones, des diversités ethniques ou de religion et j'en passe, sont menacés de reculer de façon dramatique. Sans compter l'environnement qui semble rayé de l'agenda de certains dirigeants.

Mais je ne veux pas m'étaler sur ce qui va mal. Il nous suffit de suivre les nouvelles pour savoir tout ce qui ne va pas et l'idée n'est pas de se laisser décourager. Nous l'avons vu cet automne, nous sommes bien placé.e.s pour constater que lorsque nous sommes solidaires, lorsque nous nous unissons ensemble pour une même cause, nous avons une force et un pouvoir beaucoup plus grand que la somme de chacun d'entre nous. La synergie :  $1+1=3$ . Il est là notre super pouvoir.

Nous faisons partie de la classe moyenne. Non, elle n'est plus ce qu'elle a déjà été. Je ne crois pas qu'à l'image de la génération de nos parents, la majorité d'entre nous arrive à faire vivre une famille dans un "bungalow" avec un seul salaire. Mais nous sommes les artisans de notre société qui a été bâtie sur des valeurs d'équité, d'accueil et d'ouverture. Nos droits, quels qu'ils soient, c'est notre rôle et notre devoir de voir à les maintenir et les bonifier pour un monde meilleur pour tous. Nous n'allons pas laisser la classe moyenne s'appauvrir, les droits de la personne reculer et l'environnement aller à 100 km/h dans le mur. D'ici ou d'ailleurs, rappelons-nous d'abord l'être humain, dans toute sa vulnérabilité et sa grandeur. Ensemble, retenons de 2024 que c'est dans la solidarité que nous pouvons accomplir de grandes choses et gardons cette valeur bien vivante pour l'année 2025. Soyons des personnes informées, vigilantes et unies. Faisons de nos négociations NOTRE projet syndical à tous et toutes. Faisons des droits de la personne NOTRE projet de société.

Quelles que soient les fêtes que vous célébrez, je vous souhaite de profiter de cette période de repos pour faire le plein d'amour auprès des gens qui vous sont chers. Prenez soin de vous. Que 2025 apporte paix, empathie et humanité.

*Anne-Marie Desbiens*



## **Les salaires et les Services alimentaires**

### **Comité de grief**

Ils ont le dos large les membres du SEUM1244. Effectivement, saviez-vous que si les étudiants peinent à se payer des repas à prix abordable, c'est en grande partie de notre faute? En tout cas, si ce n'est pas notre faute personnellement, c'est celle de nos salaires.

En effet, comme nous pouvons lire dans un article du Journal Quartier Libre (le média indépendant des étudiant·e·s de l'Université de Montréal) paru en avril dernier, si les repas sont inabordables sur le campus, c'est principalement parce que les membres qui travaillent aux Services alimentaires ont de meilleures conditions de travail qu'ailleurs.

<https://quartierlibre.ca/des-repas-inabordables/>

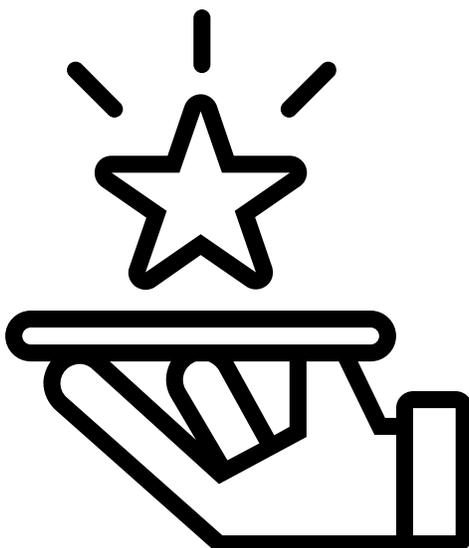
Extrait de l'article : « Selon le directeur des résidences et de la restauration de l'UdeM, Pascal Prouteau, la hausse des prix s'explique en majeure partie par les coûts de la main-d'oeuvre de l'Université, qui sont plus élevés que ceux du secteur privé. Si le salaire minimum s'élève à 15,25 dollars de l'heure, celui pour un employé de l'Université s'élève en effet à environ 22 dollars de l'heure. « J'ai des cuisiniers qui montent jusqu'à 30 dollars de l'heure, et avec les avantages sociaux, ils me coûtent 40 dollars de l'heure », justifie M. Prouteau. »

Si on dresse le portrait des personnes cuisinières aux Services alimentaires, il s'agit de fonctions de classes 3, 5 et 7. Cela correspond, au moment de la parution de l'article, à un taux horaire maximum variant entre 24,28 \$ et 29,99 \$. Par contre, « [...] des cuisiniers qui montent jusqu'à 30 dollars de l'heure, et avec les avantages sociaux, ils me coûtent 40 dollars de l'heure », eh bien, il n'y en a qu'un seul. Quant aux personnes cuisinières de classe 5, il n'y en a que deux. Il faut donc remettre les choses en perspective; la grande majorité des personnes cuisinières occupent une fonction de classe 3. Sans compter les fonctions d'« aide général(e) (cuisines) » et de « caissier(ère)-serveur(euse) » qui sont respectivement des fonctions de classe 1 et 2, soit des salaires inférieurs.

### SECTION LOCALE 1244

Qu'est-ce que cela veut dire? Eh bien, cela veut dire que ces personnes sont parmi les personnes ayant les plus petites rémunérations de notre section locale; qu'ils n'avaient, comme nous tous, toujours pas leurs augmentations de salaire à ce moment et que bien qu'ils soient possiblement parmi les plus vulnérables d'entre nous d'un point de vue salarial, leurs conditions de travail ont été publiquement tenues comme principales responsables des coûts élevés des repas chez LocalLocal. Doit-on comprendre de ces propos que le salaire minimum, déjà insuffisant pour vivre décemment, devrait être la base de comparaison pour des membres du SEUM1244?

D'un côté, nous avons une Direction des relations de travail qui martèle qu'ils ont à cœur la réalité des employé.e.s de soutien, et de l'autre côté, un gestionnaire qui se permet une telle sortie dans le journal étudiant du campus. Il serait peut-être temps que les bottines suivent les babines. Peu importe la vision de la Haute Direction quant à notre place au cœur de l'institution, même si elle était enfin dans la reconnaissance et à la réelle hauteur de notre apport essentiel à la mission de l'Université, si ce n'est pas ce qui est véhiculé sur le terrain par les gestionnaires avec qui les membres travaillent au quotidien, dites-moi ce que ça vaut.



## **La raison d'être de votre comité de santé et sécurité au travail**

**Julie Therrien**  
**Comité SST**

Faire une enquête à la suite d'un accident est d'une importance primordiale. Les conséquences d'une lésion professionnelle ont un potentiel de gravité, que ce soit à court, moyen ou long terme. C'est pourquoi notre travail syndical en amont de l'accident est si important. Les recommandations faites à la suite d'une enquête d'accident ont pour but de faire en sorte qu'un accident semblable ne se reproduise plus. En fait, notre travail vise « l'élimination à la source même des dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleurs et des travailleuses » [LSST art. 2], et nous ajouterons l'intégrité psychique.

L'objectif vise à faire en sorte que nos membres puissent gagner leur vie dans des milieux de travail qui respectent leur droit à des conditions de travail qui n'hypothèquent pas leur santé, leur sécurité ou leur intégrité physique et psychique.

Votre Comité de santé et sécurité au travail

Patricia Mailhot, Nathalie Poulin, Julie Therrien, Martine Trahan et Charles Turgeon



## **Idées cadeaux sous le sapin**

**Martine Trahan**

**Comité SST**

### **La sécurité avant tout!**

Maison :

- Extincteur (l'article date de 2016, mais toujours valide)
- Détecteur de monoxyde de carbone (si vous avez un foyer et/ou un garage jumelé à la maison)
- Détecteur de radon, test de radon, pour information sur le Radon
- Trousse de premiers soins
- Friteuse certifiée CSA ou ULC munie d'un thermostat
- Réchaud à fondue électrique
- Un cours de premiers soins et de RCR (à suivre en famille)

Maison sécuritaire pour bébé et jeunes enfants :

- Barrière pour les escaliers
- Capuchon de sécurité pour les prises de courant

Pour une marche extérieure :

- Dossard fluorescent ou illuminé
- Lampe frontale
- Crampon

Pour votre copain à 4 pattes :

- Attelage fluorescent ou illuminé



Pour la voiture :

- Trousse d'urgence pour la voiture
- Alcotest
- Carte Opus ou bon taxi pour éviter d'utiliser la voiture avec les facultés affaiblies

Randonnée :

- Petite trousse de premiers soins
- Sifflet
- Sac à dos
- Bouteille d'eau permettant de filtrer l'eau
- Trousse pour retirer les tiques
- Chaussure adaptée aux types de randonnées
- Bâtons de marche
- Formation *lecture de carte et boussole*
- Formation *survie en forêt*

Votre Comité santé et sécurité du travail



## **Novembrement joyeux à St-Hyacinthe!**

### **Comité de vie sociale**

Comme on dit, y'était temps qu'on aille à St-Hyacinthe!

Après notre premier évènement de la rentrée, en septembre à Montréal, le 26 novembre, fut notre premier évènement social dans ce beau p'tit coin d'pays, qui somme toute, n'est pas si lointain finalement!  
😊

Nous avons été accueillis très chaleureusement et nous avons même eu droit à une visite des lieux par notre chère collègue Julie (Therrien). Nous, amoureux des chats (et des animaux en général !) avons eu beaucoup de plaisir à visiter le refuge pour chats. Y'a pas à dire, on les aurait tous adoptés!

...Et sinon, comment avez-vous trouvé le dîner? Avouez que le visuel de la table était superbe à regarder et agréable à humer! Parce que les Poke Bols sont synonymes de fraîcheur, tendance, variété et bonheur : notre objectif était de briser la déprime de novembre en amenant un peu d'exotisme d'Hawaï...à Saint-Hyacinthe ! (Merci au traiteur *Les Fourchettes Vagabondes!*)

Nous pensions que ce dîner, à la fois santé et gourmand, serait fort probablement apprécié de tous... Toutefois, on doit vous avouer qu'on ne s'attendait pas à un tel succès ! Vous êtes venus en grand nombre, en partageant votre bonne humeur et enthousiasme ; on vous remercie de votre présence et encouragement !

Cependant, comme certains ont pu le constater ce fut un tel succès que nous n'avons pas été en mesure de servir tout le monde, malheureusement !

Au final, comme première expérience à Saint-Hyacinthe, si vous saviez comment on a apprécié votre présence! Vous avez été 121 membres participants (!) et nous vous en remercions 😊 ! Vous nous avez bien inspirés et nous souhaitons reproduire l'expérience à Saint-Hyacinthe, le plus tôt possible !

Pour terminer sur autre belle note, nous tenons à féliciter les 5 gagnants du tirage au sort qui ont eu droit à une carte-cadeau de chez St-Hubert de 50\$ chacun.

Merci et à très bientôt Saint-Hyacinthe !

Prenez soin de vous.

Votre comité de vie sociale

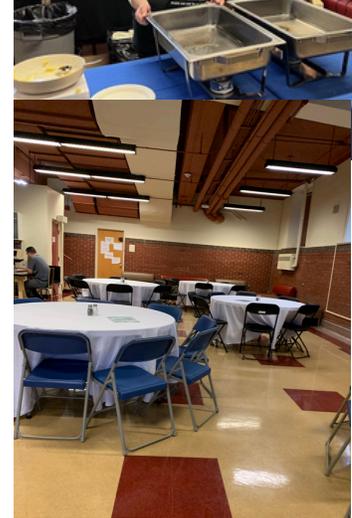
Judith, Alexandre, Naziha, Natacha.



SECTION LOCALE 1244

# Novembrement Joyeux à St-Hyacinthe

Comité de vie sociale



## Dans mes temps libres, je...

**Chantal Leblanc**

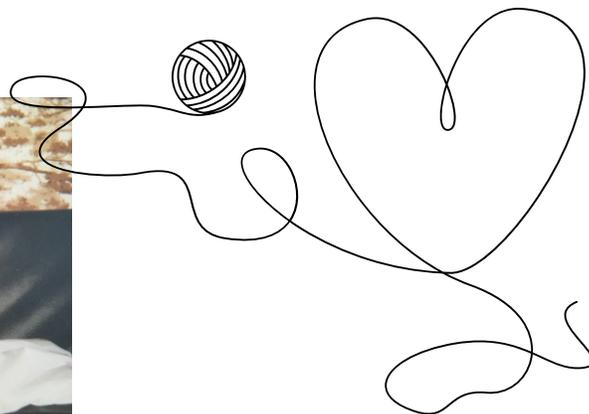
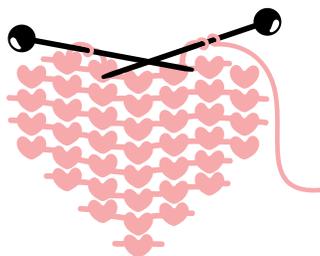
**directrice du groupe technique, RL du Fonds de Solidarité, comité d'information, comité de francisation**

Dans un but de connaître davantage nos membres, j'ai décidé de faire une nouvelle chronique sur les passe-temps de ceux-ci avec ceux qui veulent les partager avec nous.

Marielle Thorne est TGDE au département de mathématiques et statistiques de la FAS depuis de nombreuses années, elle nous présente ses belles créations depuis quelques années sur Facebook pour ceux qui sont « amis » avec elle.

Comment tout a commencé? Sa grand-mère lui a montré à tricoter des petits foulards pour sa poupée, elle avait tout au plus 10 ans, paraît-il. Puis de « laine en aiguille », elle a perfectionné son art.

« Dans le cadre de mon cours de sciences familiales au secondaire (13 ou 14 ans, il y a bien, bien longtemps je ne me souviens plus de l'âge exact), j'ai tricoté mon premier pull. Quand j'ai montré le projet que je voulais faire à mon enseignante, elle a trouvé que c'était « un peu ambitieux », car il y avait des points de fantaisie et des torsades, bref pas un patron de débutante... Bien, j'ai relevé le défi. Je l'ai terminé et je l'ai même porté quelques fois, mais comme il était blanc et tricoté avec une laine de piètre qualité, il n'a pas duré des années LOL!! Dans ce même cours, j'ai aussi appris le crochet et j'ai fait plusieurs ouvrages également, mais je préfère le tricot. »



### SECTION LOCALE 1244

À partir du secondaire, elle a toujours fait un ou deux projets par année, ensuite, elle a eu des périodes moins productives, au CÉGEP et au début de l'âge adulte. Puis elle reprend la balle... de laine... et elle fait des châles en tricot. Dans les années 1990, elle avait toujours un projet en cours et dans les années 2000 à aujourd'hui, plus les années passent et plus la « production » annuelle est importante. Elle a tricoté ses premiers bas pendant la pandémie et elle ne compte plus le nombre de paires qu'elle a fait, pour son conjoint, sa belle-famille, ses amies, une collègue et elle-même. Ses ex-conjoints aussi ont eu des cadeaux de laine (des pulls, des tuques qu'ils ont portées avec fierté, dit-elle!). Une tricoteuse inépuisable, elle pratique même son art dans les transports en commun.

Il lui est arrivé souvent de rater ses créations, « on ne fait pas d'omelette sans casser des œufs! » et il lui arrive également de modifier des patrons existants pour arriver au résultat qu'elle désire et si ça ne fonctionne pas, alors elle défait tout, elle cherche un nouveau patron et elle recommence.

Sa création dont elle est la plus fière? Une nappe au crochet sur laquelle elle a mis deux ans de travail. Il y a également des pulls qu'elle a donnés en cadeau et dont voici quelques photos à l'appui.

J'gagne qu'elle doit être assez occupée ces temps-ci...



Si vous avez un passe-temps et que vous voulez nous en parler ou si vous connaissez un ou une collègue qui a un passe-temps et que vous voulez nous en parler, n'hésitez pas à nous écrire au [syndiscope1244@umontreal.ca](mailto:syndiscope1244@umontreal.ca)

## Quoi écouter, quoi regarder et quoi faire

Patricia Mailhot  
Secrétaire - Archiviste

### Suggestions de musique

Afin d'avoir des idées de quoi écouter, quoi regarder et savoir quoi faire pendant la période des fêtes, j'ai sondé mon entourage afin de mieux les connaître et d'avoir des suggestions musicales, films et activités. Je partage avec vous des classiques et découvertes.

#### Chansons francophones

23 décembre - Beau dommage  
J'ai vu maman embrasser le Père Noël - Les B.B  
Joyeux Noël et bonne année - Villeray  
Vive le vent - Ginette Reno  
Marie-Noëlle - Robert Charlebois  
Joyeux Noël - Ginette Reno  
Cadeau - Claude Dubois  
Dehors - Renée Wilkin (une découverte pour moi)  
La parade du père Noël - Damien Robitaille (une découverte)  
Fa la la la - Bundock

#### Chanson anglophones

Happy Xmas (War is over) - John Lennon  
Last Christmas - Wham  
It's Beginning To Look A Lot Like Christmas - Michael Bublé (mon album chouchou de Noël)  
Baby it's cold outside - Idina Menzel & Michael Bublé (vidéo clip super cute)  
White Christmas - Bing Crosby  
Have Yourself a Merry Little Christmas - Rosemary Clooney  
Silver bells - Frank Sinatra  
Blue Christmas - Elvis Presley (chanson remplie de souvenir pour moi)

#### Demande spéciale



Mele Kalikimaka - Bing Crosby



## Suggestion de films

Home Alone - Maman j'ai raté l'avion

Love actually - Réellement l'amour

National Lampoon's Christmas vacation - Le sapin a des boules

The Christmas Chronicles - Les Chroniques de Noël

Elf - Le lutin

The Nightmare Before Christmas - L'Étrange Noël de monsieur Jack

Jingle All the Way - La course au jouet

Joyeux Noël, Charlie Brown!

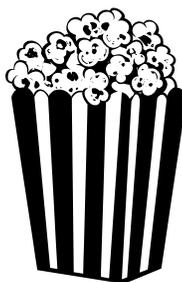
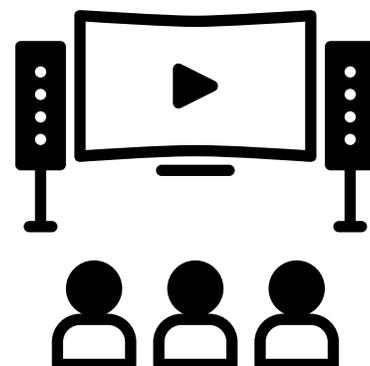
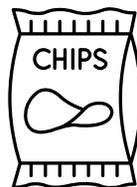
Coup de coeur films de noel québécois

La guerre des tuques

Nez rouge

Sapin\$

23 décembre



## Suggestion d'activités

Aller au cinéma, marcher sous la neige, cuisiner, jouer à des jeux de société en famille sont des activités qui reviennent souvent dans les réponses obtenues, mais la plus populaire est **PRENDRE LE TEMPS DE...** simplement prendre le temps de prendre le temps. Je suis certaine que vous comprenez ce que je veux dire!

Durant la période des fêtes, prenez le temps pour vous, car vous êtes important.e.

Joyeuses fêtes à toutes et tous et bon repos que soit en famille ou entre amis.



## 15 habitudes de travail qui nous mènent directement à l'épuisement

Par Personnel Dentaire



**Juste avant les vacances des fêtes, il est bon de redéfinir le succès au travail. Plusieurs d'entre nous croient encore qu'être perpétuellement occupé et fatigué par le boulot, c'est montrer qu'on est des superhéroïnes et des superhéros du travail.**

Mais est-ce que c'est vraiment ça, le succès? C'est vraiment ce qu'on veut enseigner à nos enfants s'épuiser à longueur de journée? Courir sans cesse pour le travail et culpabiliser lorsqu'on arrête?

Et si le succès, c'était d'être **capable de profiter de tous les aspects de notre vie**, de notre famille, de nos autres intérêts? Si c'était de **se construire une carrière qui nous permet réellement de vivre**?

Et si le succès, c'était d'être capable de profiter de tous les aspects de notre vie, de notre famille, de nos autres intérêts? Si c'était de se construire une carrière qui nous permet réellement de vivre?

1. Dès que j'ouvre les yeux le matin, je vais vérifier ma boîte de courriels. **Les problèmes peuvent attendre** que mon cerveau soit complètement éveillé.

2. Travailler à partir d'un autre endroit, c'est comme des vacances. Non, **ce n'est pas des vacances**.

3. J'apporte mon travail à la table durant mes repas. **Mon cerveau a faim de vraies pauses**.

4. Échanger des moments en famille contre des courriels me coûte **des souvenirs que je ne pourrai jamais récupérer**.

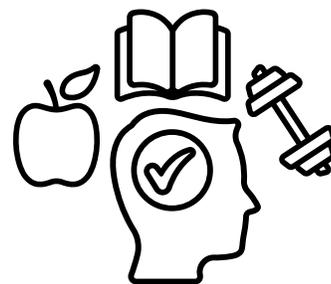
5. Être occupé comme un fou n'est **pas un symbole d'efficacité**.



6. Être toujours joignable est un signe de disponibilité. Non, c'est plutôt la preuve que je suis **incapable de poser des limites** pour m'éviter l'épuisement.

7. Mon calendrier est rempli de tâches et de rendez-vous. Pourtant, **ma journée a besoin d'espace** pour respirer.

8. La peur de manquer quelque chose en ligne me **dépossède de ma vraie vie**.
9. **Les limites entre mon travail et ma vie ont disparu**. Chaque recoin de ma maison ne doit pas faire office de bureau.
10. Mes réponses instantanées apprennent aux autres à **prendre ma disponibilité pour acquis**.
11. Mon incapacité à dire non **vide mon oui de tout pouvoir**.
12. Chaque notification **n'est pas une urgence**.
13. Mes journées de congé ne sont **pas faites pour prendre de l'avance**.
14. Prendre une pause ne devrait **pas me faire vivre de la culpabilité**.
15. Ignorer ma santé physique et mentale parce que «je suis trop occupé.e», c'est **me magasiner un repos forcé**.

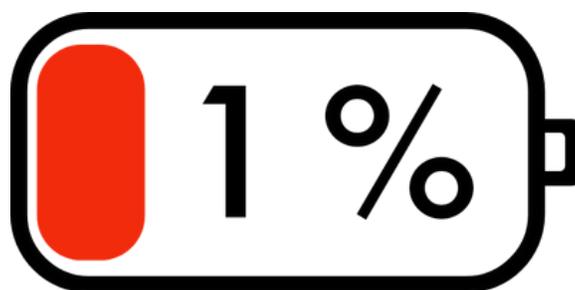


*Le succès ne devrait pas nous rendre malades et malheureux*

Crois-tu, comme nous, qu'il est temps de créer une culture du succès qui respecte toutes les facettes de notre vie, tant professionnelle que personnelle? Reconnaître les mauvaises habitudes que l'on pose au quotidien, c'est déjà le premier pas vers un changement positif. Et toi, avec quelle croyance, t'es-tu le plus identifié?

Ce texte a été adapté d'un article de [Dr Carolyn Frost](#).

Ce texte vous a été partagé avec l'autorisation de Julie Sarah Langlois



## Dates à retenir

### **Assemblées générales**

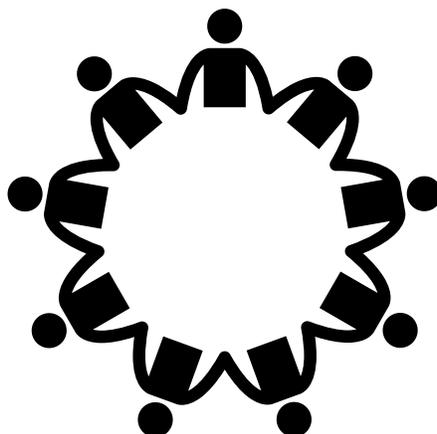
- 25 février 2025 – 12h (comités)
- 25 avril 2025 – 12h (élections)



### **Séance d'accueil des nouveaux membres** ([cliquez pour plus d'information](#))

#### Temporaires

- 14 janvier 2025 – 12h
- 11 février 2025 – 12h
- 20 mars 2025 – 12h
- 29 avril 2025 – 12h
- 27 mai 2025 – 12h



#### Réguliers

- 25 novembre 2024 – 12h
- 16 janvier 2025 – 12h
- 12 février 2025 – 12h
- 26 mars 2025 – 12h
- 17 avril 2025 – 12h
- 28 mai 2025 – 12h

### Formations en santé et sécurité au travail donné par Martine Trahan

- 27 janvier 2025 : [Quoi faire en cas d'accident de travail](#)
- 10 février 2025 : [Identification des risques dans le milieu de travail](#)
- 24 février 2025 : [Le droit de refus](#)



**N'hésitez pas de nous faire parvenir vos articles tout au long de l'année**  
**[syndiscope1244@umontreal.ca](mailto:syndiscope1244@umontreal.ca)**