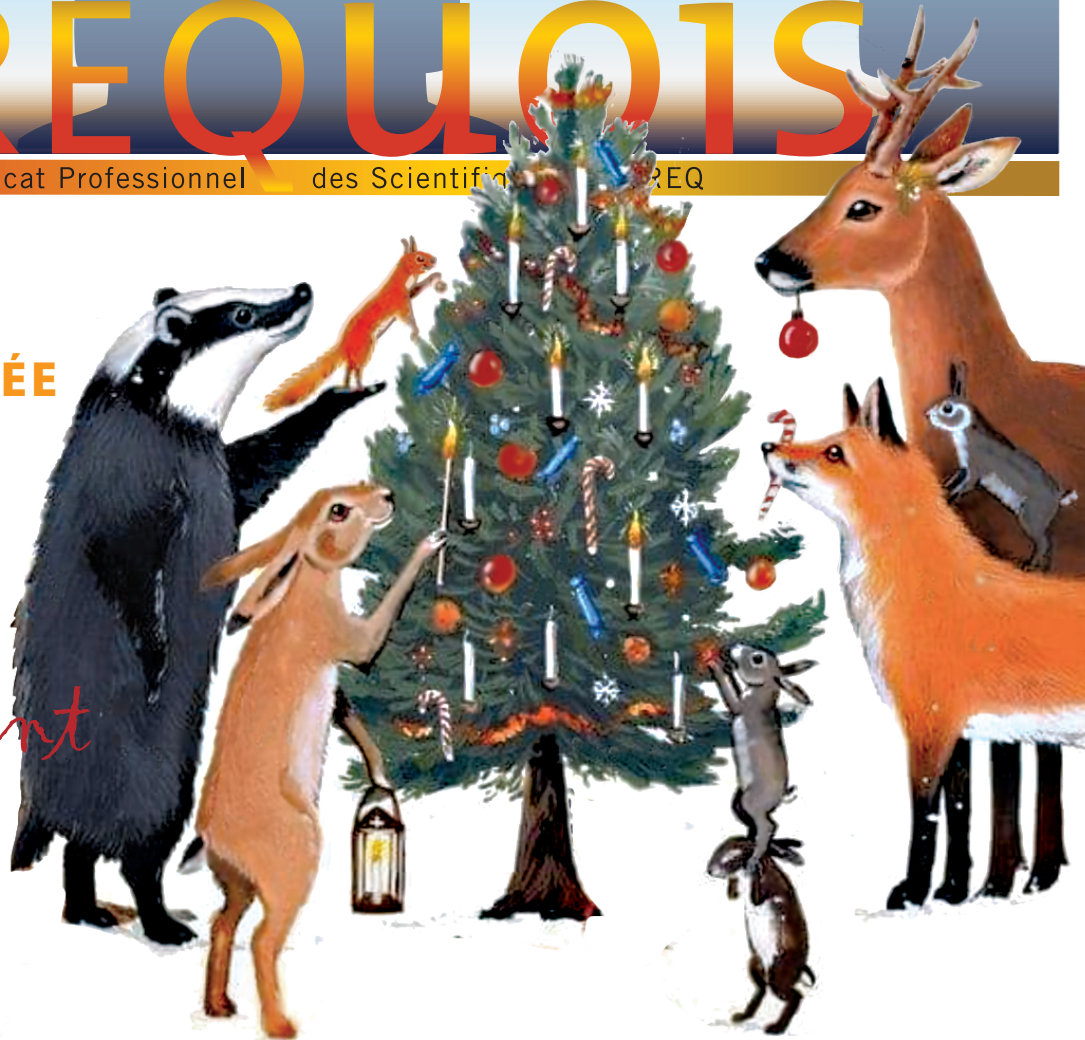


# L'IREQUOIS

Journal du Syndicat Professionnel des Scientifiques IREQ

## UN SOUHAIT POUR LA NOUVELLE ANNÉE

*qu'elle en soit une de rapprochement social!*



## LA FATIGUE ZZZOOM, ÇA EXISTE ?

Toute la semaine, vous avez enchaîné les rencontres en mode vidéoconférence. Arrive la fin de semaine et vous vous sentez crevé. Bien que ces vidéoconférences, peu importe la plateforme, s'avèrent très utiles actuellement, elles posent toutefois, par rapport aux réunions en face à face, de nouveaux défis sur le plan de la santé. Les médias - toujours prompts à trouver une formule pour décrire un nouveau phénomène - parlent maintenant de la « fatigue Zoom » en référence à l'application du même nom. Dave Saint-Amour, professeur au département de psychologie de l'UQAM<sup>(1)</sup>, qui s'intéresse entre autres aux malaises ressentis en situation d'immersions virtuelles, fournit quelques pistes pour expliquer cet état de fatigue.

férence deviendra peut-être la norme, mais pour le moment il doit s'y adapter. Un autre élément est, qu'en présentiel, nous sommes plus à même de décoder les divers signes du langage corporel des autres interlocuteurs, alors qu'en vidéoconférence cela s'avère plus difficile et nécessite donc plus d'attention de notre part.

D'autres aspects rendent aussi la communication virtuelle plus ardue, particulièrement quand il s'agit de rencontres de groupe. On n'a qu'à penser à l'écran qui gèle, au son qui coupe, aux bruits ambiants ou aux distractions occasionnées par les divers décors apparaissant en arrière-plan. Sans compter le fait qu'on peut avoir tendance à observer, de temps à autre, notre propre image du coin de l'œil, ce qui détourne notre attention. Même les silences, qui d'ordinaire dans les conversations de visu créent un rythme, nous rendent plus anxieux

(1) L'Actualité,  
Pourquoi les réunions vidéos  
sont-elles si épuisantes ?,  
Marie-Hélène Proulx,  
5 août 2020

D'abord notre cerveau n'est pas habitué d'interagir par écran interposé. Dans 100 ans d'ici, ça pourrait être différent, la communication par vidéocon-

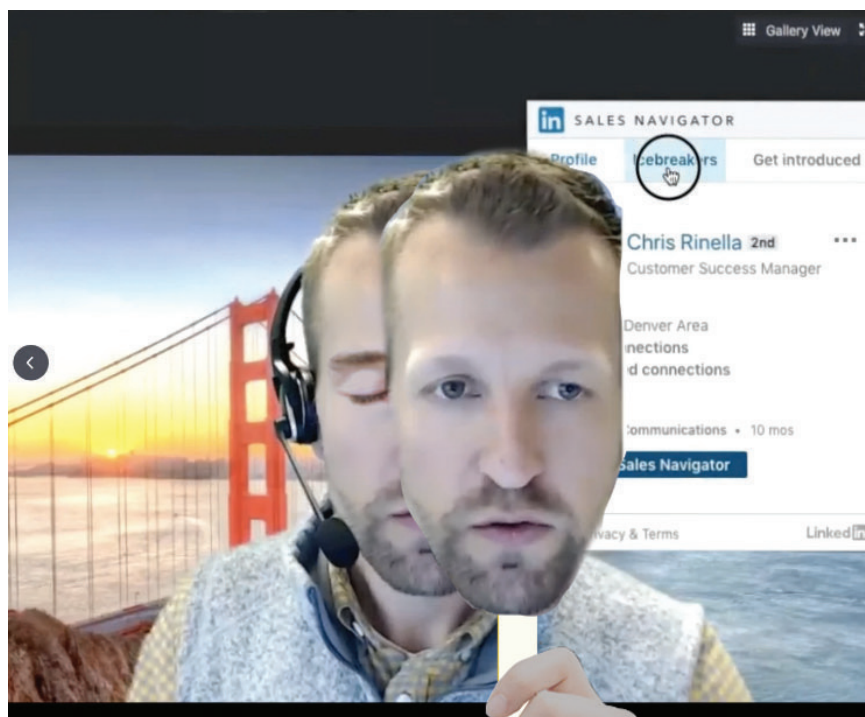
dans les vidéoconférences. Tous ces facteurs participent à solliciter davantage notre concentration et finissent par nous épuiser. Cet épuisement peut générer de l'impatience, voire même de l'irritabilité.

Les rencontres virtuelles successives apportent également leur lot de fatigue physique. Rivés à nos écrans, du matin au soir, on oublie trop souvent l'importance de faire des pauses pour réduire les tensions qui s'accumulent au fil de la journée par l'inclinaison continue de la tête et du cou en direction de l'écran. Ces tensions peuvent aussi, à la longue, nous causer des maux de tête ou de dos.

Le télétravail peut également engendrer des effets pervers tel le prolongement des heures de travail. Selon Christine Grou, directrice de l'Ordre des psychologues du Québec <sup>(2)</sup>, «*les gens très performants auront l'impression qu'ils n'en font pas assez et auront donc tendance à en faire plus que lorsqu'ils se trouvaient au bureau*».

De plus, en temps normal, on se déplace d'une salle à une autre, ou d'un bâtiment à un autre, pour nos réunions. Entre deux réunions, on s'arrête au bureau d'un collègue pour prendre des nouvelles ou à la cafétéria, attraper un café. Alors qu'en télétravail notre environnement ne change pas, ou si peu, et nous sommes conséquemment plus statiques. Sans compter que parfois, en soirée, pour se détendre, on peut visionner un film, une série ou scruter Facebook devant le même écran, dans la même pièce. Afin d'assurer une rupture salutaire entre le travail et le repos, Christine Grou insiste: «*la pièce où l'on se repose ne doit pas être la même que celle où l'on travaille*».

En ces temps de distanciation sociale où l'on a l'impression de n'exister qu'à travers les écrans, il



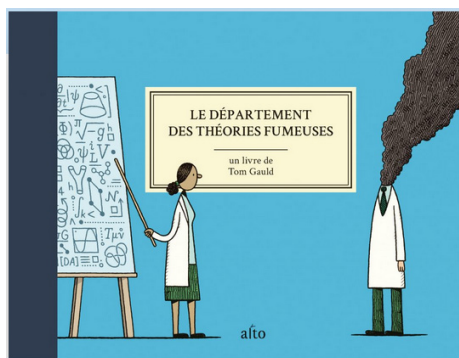
« la pièce où l'on se repose ne doit pas être la même que celle où l'on travaille. »

est donc important de se réserver des moments de répit en prenant une marche, en faisant une séance de yoga, en se plongeant dans un livre ou en écoutant de la musique. En somme, pratiquer toute autre activité qui nous permette de délaisser l'écran. Il en va de notre santé physique et mentale.

(2) Le Devoir, cahier spécial Santé mentale, Comment combattre la « fatigue Zoom »?, Charlotte Mercille, 20 juin 2020

JOHANNE LAPERRIÈRE  
CONSEILLÈRE SYNDICALE

Idée cadeau sous le sapin



Parce que la science n'est pas qu'affaire sérieuse, elle peut aussi faire rire!

Le livre Le département des théories fumeuses regroupe les planches du bédéiste Tom Gauld parues dans la revue New Scientist, et ça promet d'être amusant.

<https://editionsalto.com/catalogue/departement-theories-fumeuses/>

# « GAGNANT POUR LE QUÉBEC, GAGNANT POUR LA PLANÈTE »

C'est du moins dans ces termes que le Gouvernement Legault faisait l'annonce de son Plan pour une économie verte 2030 (PEV), le 16 novembre dernier<sup>(1)</sup>. Il s'agit essentiellement d'une politique-cadre d'électrification et de lutte contre les changements climatiques. Le cœur de ce plan, auquel il alloue 6,7 milliards de dollars sur 5 ans, s'appuie sur notre grande force : l'hydroélectricité. En électrifiant

notre économie - la plus grande part, soit plus de la moitié, étant réservée au secteur des transports -, le Gouvernement du Québec vise « plus de richesse, moins de GES ».

Néanmoins, aussitôt dévoilé, il était déjà la cible de critiques. Outre son manque d'ambition face à l'objectif global de réduction des émissions de CO<sub>2</sub>, certains déplorent, par exemple,

que la subvention de 8000 \$ accordée pour l'achat d'un véhicule électrique ne soit pas associée à une pénalité pour l'achat de véhicules polluants comme les VUS, voire même d'une taxe à la pompe. D'autres dénoncent qu'il ne s'attaque pas suffisamment à réduire l'empreinte environnementale du secteur industriel québécois.

(1) <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/environnement/publications-adm/plan-economie-verte/plan-economie-verte-2030.pdf?1605540555>

## ATTÉNUER les changements climatiques

En priorisant l'électrification de l'économie, plus particulièrement dans le secteur des transports, et en soutenant l'efficacité énergétique.

## CRÉER un environnement prévisible et propice à la transition climatique

En informant mieux la population québécoise et les entreprises des enjeux des changements climatiques et en les sensibilisant aux solutions qui sont à leur portée.

La mise en œuvre du PEV est basée sur cinq grands axes et fera l'objet d'une révision annuelle.

## CONSTRUIRE l'économie de demain

En stimulant l'émergence de nouvelles entreprises et de filières stratégiques, notamment dans le domaine des véhicules électriques et des batteries, ainsi que par l'innovation.

## S'ADAPTER aux changements climatiques

En mettant l'accent sur la prévention et sur la prise en compte du climat futur et du rôle important de l'aménagement du territoire.

## ACCÉLÉRER le développement des connaissances

En misant sur des outils et une expertise de pointe pour comprendre le climat actuel, suivre son évolution et évaluer les impacts des changements climatiques sur la société québécoise et en accélérant le développement et la diffusion des connaissances nécessaires.

### L'INNOVATION DANS LE SECTEUR DES BATTERIES

Le génie et les innovations québécois sont des facteurs clés pour que le Québec se positionne dans le développement de la batterie de demain.

Plus de 40 acteurs en innovation employant plus de 1000 personnes, dont 400 chercheurs, sont actifs au Québec en recherche et en innovation dans le secteur des batteries. Plus de 850 brevets déjà

accordés dans ce domaine sont québécois. Le Québec, avec notamment le Centre d'excellence en électrification des transports et stockage d'énergie d'Hydro-Québec, est déjà reconnu internationalement pour ses recherches de pointe dans le secteur des batteries. Les travaux québécois sur les batteries à l'état solide, qui risquent fort de constituer la prochaine généra-

tion de batteries offrant une plus grande autonomie, sont déjà à l'avant-garde et le Québec a tout à gagner à les poursuivre. Il importe toutefois que les avancées québécoises alimentent en priorité le développement de l'industrie québécoise des batteries.

Source : Plan pour une économie verte 2030, p.77

# LE RÉGIME DE SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL SERA-T-IL ENFIN RÉFORMÉ ?

Le 27 octobre dernier, le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale du Québec, M. Jean Boulet, présentait le projet de loi no. 59 intitulé *Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail* (PL 59). Ce projet de loi vise principalement à dépeussier le régime de santé et sécurité du travail en matière de prévention et de réparation des lésions professionnelles. Voici certaines des modifications proposées dans cette pièce législative.

Le PL 59 entend d'abord s'attaquer à la modernisation de la *Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles* (LATMP) dont l'entrée en vigueur date de 1985. Cette loi, rappelons-le, a pour but d'éliminer ou atténuer l'incapacité physique du travailleur, de l'aider à retrouver son autonomie pour qu'il puisse exercer ses activités habituelles et faciliter son retour au travail. Elle édicte également l'ensemble des règles et modalités relatives à l'indemnisation et à la réadaptation des victimes de lésions professionnelles ainsi qu'au financement du régime. Le projet de loi 59 propose de modifier la LATMP en y ajoutant notamment un Comité scientifique sur les maladies professionnelles qui aurait pour mandat de faire des recommandations en matière de maladies professionnelles au ministre ou à la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). Les travaux de ce comité consisteraient à effectuer un recensement et une vigie des diverses recherches et études en matière de maladies professionnelles et d'en faire l'examen, d'analyser les relations causales entre les maladies et les risques particuliers qui y sont liés et de produire des avis sur l'identification des maladies professionnelles et les divers contaminants.

De plus, des comités des maladies professionnelles oncologiques pourront également être mis sur pied afin de permettre de déterminer s'il existe un lien entre une maladie professionnelle oncologique et les caractéristiques ou risques particuliers d'un travail donné.

Le projet de loi suggère également d'élargir les mesures pouvant être prises par la CNESST et les employeurs pour favoriser la réintégration au travail, dont l'obligation pour la Commission d'offrir au travailleur ayant subi une lésion professionnelle des services de soutien à la recherche d'emploi, en plus de rendre les mesures de réadaptation accessibles aux travailleurs âgés de 60 ans et plus. De même, il assure aux étudiants qui effectuent un stage en milieu de travail sous la responsabilité d'un établissement d'enseignement qu'ils seront assujettis à la protection de la Loi. Il prévoit aussi la possibilité pour la CNESST de mettre en place des balises concernant les équipements adaptés et les services de santé auxquels a droit le travailleur qui est victime d'une lésion professionnelle, de même que les médicaments et les autres produits pharmaceutiques.

Le PL59 a aussi pour objectif de modifier la *Loi sur la santé et sécurité du travail* (LSST) datant de 1979, laquelle a été adoptée pour tenter d'éliminer à la source des dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleurs. Cette loi est aussi à l'origine des comités de santé et de sécurité du travail et associations sectorielles paritaires. Les modifications proposées à cette Loi autoriseraient notamment l'employeur à mettre en place un seul programme de prévention pour une

partie ou pour l'ensemble de ses établissements où s'exercent des activités de même nature et, dans ce cas, de former un seul comité de santé et de sécurité pour ces établissements. De plus, elles l'obligeraient à prendre les mesures nécessaires pour assurer la protection d'un travailleur exposé sur les lieux de travail à une situation de violence physique ou psychologique, incluant la violence conjugale ou familiale. Cela aurait pour effet de forcer l'employeur à rester à l'affût de signes de détresse.

Bien que la révision de la LATMP et de la LSST est attendue depuis longtemps, il faudra encore attendre les consultations particulières et l'étude détaillée en commission parlementaire, dont les dates ne sont pas encore connues, avant que ce projet de loi, qui pourrait subir des modifications, puisse être adopté.

JL

## Pour une estimation de votre rente de retraite en moins de 15 minutes

Hydro-Québec a mis à votre disposition un nouvel outil de calcul estimatif de la rente de retraite sur le site Internet du Régime de retraite. Faites-en l'essai!

Ce journal est publié quatre fois l'an et payé par le SPSI, 210, boul. Montarville, bureau 2008, Boucherville, (Qc) J4B 6T3  
téléphone: (450) 449-9630  
télécopieur: (450) 449-9631  
courriel: secretariat@spsi.qc.ca  
www.spsi.qc.ca

**Comité de rédaction**  
Johanne Laperrrière, conseillère syndicale

**Graphisme**  
Guyline Hardy Design

Les articles publiés dans L'Irequis reflètent les opinions de leurs auteurs et ne sauraient engager la responsabilité ou lier d'aucune façon le SPSI et ses officiers.



Dépôt légal  
Bibliothèque nationale  
du Québec 2020



Pour un plus grand rayonnement  
La version intégrale de ce bulletin, en format « pdf », se retrouve sur le site Web du SPSI sous la rubrique « Journal l'Irequis » figurant en marge.