



### MOT DE LA COORDONNATRICE

*Chers membres,*

*Voici la nouvelle édition de notre journal. Nous espérons grandement que ces parutions vous amènent les informations et les conseils dont vous avez besoin. Nous nous inspirons abondamment de vos questions et interrogations afin de vous informer le mieux possible. Si vous désirez que nous abordions un sujet en particulier, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous tentons également de vous tenir au courant des dernières nouvelles concernant le monde du droit du travail et les actualités entourant les accidentés du travail et de la route.*

*À l'ATA, nous avons à cœur de défendre les droits des personnes lésées. C'est pourquoi Marie-Christine, Gaétane et moi-même, travaillons très fort afin de vous accompagner dans les démarches de reconnaissance de vos droits. Il n'est pas toujours facile de dénoncer certaines situations, mais soyez assurés de notre entière collaboration dans ces périodes ardues. Nous souhaitons vous aider au meilleur de nos connaissances.*

*Notre travail nous apporte beaucoup sur le plan humain et nous tient énormément à cœur. Je veux personnellement remercier chaleureusement tous les membres qui apportent une contribution à notre organisme, que ce soit par le paiement de la carte de membre ou par leur présence à nos activités. Merci également à tous ceux et celles qui prennent un instant pour nous signifier que notre travail fait la différence pour eux. Cela nous donne des ailes et nous permet de travailler avec encore plus d'acharnement.*

*Marie-Ève Picard, coordonnatrice*

---



### CONTESTATION HORS DÉLAI : LE MOTIF RAISONNABLE

Que ce soit au niveau de la CNESST-division santé et sécurité ou division-normes du travail, du Tribunal administratif du travail ou de la SAAQ, il est primordial de respecter les délais de contestation prévus dans la Loi.

La Loi prévoit que la partie retardataire peut être relevée des conséquences de son retard si elle démontre un « **motif raisonnable** » pour expliquer son retard. Ce terme laisse place à beaucoup d'interprétation, c'est pourquoi le juge doit examiner toutes les circonstances. Le motif raisonnable est une notion large permettant de considérer un ensemble de facteurs susceptibles d'indiquer, à partir de faits, des démarches, des comportements, des circonstances, si une personne a un motif non farfelu, crédible et qui fait preuve de bon sens.

Voici des exemples constituant un **motif raisonnable** :

- La négligence d'un représentant alors que la partie avait fait preuve de diligence ;
- Le fait d'avoir été induit significativement en erreur par un représentant de l'employeur ou de la CNESST;
- L'incapacité ou de sérieuses difficultés, médicalement démontrées, découlant de l'état psychologique ou de la prise de médicaments ;
- Un imbroglio administratif ou juridique sérieux.

Voici des exemples qui ne sont **pas** considérés comme un motif raisonnable :

- Allégation d'état dépressif (le simple fait d'être en dépression ne justifie pas le retard) ;
- Désir de compléter le dossier médical avant de contester ;
- Attente d'un diagnostic précis et complet ;
- Ignorance de la Loi ;
- Négligence ou l'erreur du représentant lorsque le travailleur n'a pas lui-même fait preuve de diligence dans le suivi de son dossier ;
- Incertitude quant au désir de contester, l'attente de la suite des événements et de l'évolution de la lésion, négligence.

Il faut donc comprendre par cela que les organismes, tels que la CNESST ou la SAAQ, sont extrêmement pointilleux quant aux délais de réclamation ou de contestation. Si vous êtes dans le doute, contester pour protéger vos droits ! Il est beaucoup plus facile de se désister d'une contestation que d'expliquer les raisons d'un hors délai.

**Un petit rappel des délais de contestation :**



	<b>DÉLAI</b>
Réclamation à la CNESST	6 mois
Demande de révision à la DRA (décision CNESST)	30 jours
Contestation d'une décision au Tribunal administratif du travail (décision DRA)	45 jours
Plainte en vertu de l'article 32	30 jours
Réclamation à la SAAQ	3 ans
Demande de révision à la SAAQ	60 jours
Contestation au Tribunal administratif du Québec	60 jours
Plainte pour congédiement sans cause juste et suffisante Plainte pour pratique interdite	45 jours
Plainte pour harcèlement psychologique (à partir de la dernière manifestation du harcèlement)	2 ans
Plainte pécuniaire	1 an

## CNESST ET VOYAGE ?

Une question nous est fréquemment posée : Puis-je partir en voyage ou en vacances même si je reçois des indemnités de remplacement de revenu ? La réponse est oui, mais à certaines conditions.

Tout d'abord, il faut obtenir une autorisation de son médecin qui mentionne la date de début et de fin de votre absence. Il doit consentir et expliquer que votre absence ne nuira pas à votre rétablissement. Si vous suivez des traitements de physiothérapie, il est également important de demander à votre physiothérapeute son approbation et des exercices que vous pourriez faire lors de vos vacances ou du voyage. Deuxièmement, le travailleur doit préalablement aviser la CNESST de son absence et lui en expliquer la raison. Troisièmement, la période d'absence doit être raisonnable, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas s'étirer dans le temps, environ 3 semaines.



Cependant, la CNESST peut suspendre vos indemnités si elle juge que le travailleur, sans raison valable, a omis ou refusé de se soumettre à un traitement médical reconnu que le médecin traitant ou que le BEM estime nécessaire à son rétablissement. C'est pourquoi il est essentiel d'en parler à votre médecin et à votre agent CNESST avant de prendre toute décision.

---

## Le préjudice esthétique, c'est quoi ?

Le préjudice esthétique fait partie de l'atteinte permanente à l'intégrité physique et psychique et l'évaluation se fait selon deux critères :

1. L'évaluation du préjudice esthétique est fondée sur les notions de **déformation ou de défiguration** modifiant la forme, la symétrie, la physionomie ou l'apparence générale.
2. L'évaluation du préjudice esthétique est aussi fondée sur **l'atteinte cicatricielle de la peau** considérant sa texture, sa coloration et la configuration de la zone atteinte.

Ainsi, les atteintes cicatricielles ou les déformations doivent d'abord être évaluées par leur impact sur la symétrie, la physionomie ou l'apparence générale plutôt que simplement par leur dimension et leur apparence<sup>1</sup>. De plus, l'évaluation d'une cicatrice ne doit pas être faite avant 6 mois.

Une atteinte cicatricielle est une modification de la peau telle que les cicatrices. Une cicatrice peut être :

- Non vicieuse : cicatrice linéaire, belle, sans décoloration, sans contracture ou distorsion
- Vicieuse : cicatrice mal alignée, irrégulière, pigmentée, rougeâtre, épaisse, etc.

Les atteintes cicatricielles se calculent au cm<sup>2</sup>, tandis que la modification de la forme et de la symétrie se calcule autrement.

---

<sup>1</sup> Règlement annoté sur le barème de dommages corporels-CNESST

L'évaluation du préjudice esthétique du visage (front, orbite, paupière, œil, menton, oreilles, joue, nez, lèvres) est différente de celui des autres parties du corps, car plus apparent. Le préjudice doit être apprécié globalement selon la physionomie. L'évaluation des autres parties du corps se fait selon la modification de la forme, la symétrie et l'atteinte cicatricielle. Cependant, selon le *Règlement annoté sur le barème des dommages corporels*, il n'est pas possible d'être indemnisé pour les deux critères en même temps, on retiendra le pourcentage le plus élevé des deux en n'excédant pas le maximum prévu pour cette partie du corps. Par exemple, le maximum pour le cou est de 15 %, 16 % pour les mains, 20 % pour les membres inférieurs.

L'évaluation du préjudice esthétique est complexe et doit être effectuée par un médecin accoutumé à faire des expertises de ce genre. Il ne faut pas oublier que chaque dossier est différent et que le montant pour dommages corporels diffère d'une personne à l'autre, il est impossible de comparer. Il s'agit d'un montant forfaitaire que vous ne recevrez qu'une seule fois.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec l'ATA.

---

À L'AGENDA !

NOTEZ QUE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ATA  
SE TIENDRA LE MARDI 4 JUIN 2019  
À ST-JEAN-PORT-JOLI

PLUS DE DÉTAILS À VENIR....



## CONGÉ DE PÂQUES

La *Loi sur les normes du Travail* prévoit minimalement 8 jours fériés par année. Cependant, cela n'empêche pas votre employeur de vous offrir des conditions plus avantageuses. Le Vendredi saint et le lundi de Pâques ne sont pas nécessairement deux jours fériés, il est alors important de comprendre que le choix de la journée chômée pour la période pascale en revient à l'employeur.

L'employeur doit généralement vous payer pour cette journée. Cette indemnité est égale à 1/20 de votre salaire gagné au cours des quatre dernières semaines. Des particularités s'appliquent selon les horaires. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec l'ATA.

**L'ATA sera fermée le vendredi 19 avril, ainsi que le lundi 22 avril. De retour le mardi 23 avril. Laissez un message nous vous rappellerons le plus tôt possible**



## Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique ?

Il s'agit d'un trouble qui apparaît généralement suite à un événement traumatique (accident de voiture, agression physique ou sexuelle, hold-up, accident du travail, désastre naturel, etc.). Une personne qui développe ce trouble présente trois grandes classes de symptômes :

- La personne vit continuellement la scène traumatique en pensée ou en cauchemar (symptôme de reviviscence)
- La personne cherche à éviter volontaire ou involontairement tout ce qui pourrait lui rappeler de près ou de loin le trauma (évitement ou engourdissement émotionnel)
- La personne est fréquemment aux aguets malgré l'absence de danger imminent (symptômes d'hypervigilance)

Pour mieux comprendre le trouble de stress post-traumatique, prenons une situation où une personne qui subit un accident du travail. Paul (nom fictif) qui travaille dans un entrepôt et qui conduit un chariot élévateur. En soulevant des palettes de bois, le chargement tombe sur lui et le blesse au dos et au bras. Quelques semaines plus tard, Paul a encore beaucoup de douleurs au bras et au dos. De plus, lorsqu'il regarde la cicatrice sur son bras, les souvenirs de l'accident reviennent le hanter. Il revit souvent l'événement en pensée, il fait régulièrement des cauchemars. Paul pense qu'il ne sera plus jamais capable de retourner à l'entrepôt et de conduire un chariot élévateur. Juste à y penser, cela le plonge dans une terrible angoisse. Avant l'accident, Paul était de nature calme, mais depuis, celui-ci a des excès de colère et a beaucoup moins de patience envers sa femme et ses enfants. De plus, le moindre petit bruit le fait sursauter et il se rend compte qu'il a développé une crainte de se retrouver près d'un chariot élévateur. Pour le moment, celui-ci hésite à en parler à quelqu'un, il est persuadé que tout cela va passer. Il reste de plus en plus souvent à la maison et évite les sorties pour ne pas être vu dans cet état.

À l'ATA, nous côtoyons régulièrement des accidentés ayant développé ce syndrome et le premier conseil que l'on donne c'est de ne pas s'isoler, de parler à un médecin de son état, ou à un psychologue, ou à une intervenante afin de ventiler la situation et de trouver une solution. Il ne faut pas éviter de parler des événements. Il ne faut pas non plus laisser tomber nos activités quotidiennes même si on a une perte d'intérêt pour celles-ci.

Il faut aussi éviter de se blâmer, de se culpabiliser ou de se rabaisser etc. Il faut aussi faire attention de ne pas développer de comportements autodestructeur envers soi ou de tomber dans l’abus de drogues, de médicaments ou d’alcool, de là l’importance de consulter et de parler de son état à un professionnel de la santé.

Le syndrome de stress post-traumatique est très variable dans la durée et l’intensité d’une personne à une autre, pouvant aller de quelques semaines à quelques années. La plupart des personnes vont se remettre de ce trouble en l’espace d’une année ou deux. Pour ceux où le syndrome persiste, il est suggéré d’être épaulé, encadré par un professionnel pour mieux gérer cette détresse et éviter que votre état s’aggrave.

La question souvent posée : Est-ce que je redeviendrai comme avant le traumatisme ?

Selon l’*Institut Douglas*, chaque expérience nous transforme profondément. Revenir « comme avant », effacer le traumatisme, est un souhait universel mais rarement réalisable. S’il est douteux de revenir comme avant, retrouver un nouvel équilibre, et peut-être découvrir une certaine plénitude, est possible. En outre, un peu comme une blessure physique, il se peut que vous gardiez certaines cicatrices qui feront mal de temps en temps.

Il existe certains traitements comme la thérapie d’approche cognitivo-comportementale qui est efficace pour traiter l’état de stress post-traumatique (environ 60 à 80% de réussite). Il y a aussi les thérapies de groupe, la technique EMDR (Eye Movement Sensitization and Reprocessing) et la médication qui peuvent aider à traiter ce syndrome.

En bref, ce qu’on doit retenir si on pense en être atteint, c’est de ne pas s’isoler, consulter un professionnel de la santé (médecin, psychologue, travailleur social, psychiatre, intervenant en santé mentale, etc.), éviter l’abus d’alcool, de drogue, faire attention de ne pas s’auto-médicamenter sans avoir consulté. De plus, il ne faut pas chercher à éviter de parler des évènements traumatiques, il faut essayer de garder nos activités quotidiennes et autant que possible essayer de tolérer ces troubles. Accepter ses implications est une attitude qui vous aidera à mieux gérer le trouble de stress post-traumatique. À noter que cet article est à titre informatif et que ce trouble peut varier beaucoup d’une personne à une autre.



## RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRES

Comme les règlements généraux de l'organisme le précisent, il faut **obligatoirement** être membre de l'ATA pour recevoir des services et garder votre dossier actif. **Nous serons désormais plus exigeants concernant l'application de l'article 2.2 de nos règlements généraux, voici un extrait :**

*"Toute personne, pour devenir membre régulier, doit se procurer une carte de membre émise par l'association et payer sa cotisation annuelle. La carte est valide pour une période maximale d'un an, soit du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars de chaque année. Il est obligatoire de détenir une carte de membre pour recevoir les services de l'association."*

Vous trouverez ci-joint le formulaire afin d'effectuer votre renouvellement pour votre carte de membre 2019-2020 de **couleur jaune**. L'adhésion est au coût de 20 \$ par année, ce qui est minime par rapport au travail que nous effectuons dans les dossiers de nos membres. Pour conserver un organisme en bonne santé nous avons besoin de la collaboration de tous.

Les dons sont acceptés en tout temps et contribuent à maintenir les services pour vous et ceux qui suivront ! Nous remettons des reçus pour fins d'impôts.

Si vous êtes sans revenu ou avez des difficultés financières, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Nous pourrions prendre entente.

Merci à ceux et celles qui ont déjà renouvelé leur adhésion.

---

### GROUPE D'ENTRAIDE EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE-YVON-MERCIER

UNE RENCONTRE EST PRÉVUE LE **19 MARS À 13H30** POUR LES  
ACCIDENTÉS DU TRAVAIL OU DE LA ROUTE AFIN DE DISCUTER,  
ÉCHANGER, SUPPORTER ET PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE.

FAITES-NOUS CONNAÎTRE VOTRE INTÉRÊT !  
Le contenu des rencontres demeure confidentiel





- **Envois de fax**

Lorsque vous nous faites parvenir des documents par fax au **418-598-9853**, il demeure prudent de vérifier si nous les avons bien reçus. Il arrive que nous recevions des pages entièrement blanches. Assurez-vous que vos documents se sont rendus à destination en nous téléphonant ou en nous laissant un message dans la boîte vocale au **418-598-9844**.

- **Numéro sans frais**

Vous pouvez joindre l'ATA au numéro sans frais : **1-855-598-9844**

- **Carte de membre**

Vous n'avez toujours pas renouvelé votre carte de membre malgré les avis reçus ? Il est encore possible de renouveler au coût de 20 \$. Appelez-nous !

- **Dons**

Les dons sont acceptés en tout temps et contribuent à maintenir les services pour vous et ceux qui suivront ! Nous émettons des reçus pour fins d'impôts pour les dons de plus de 10 \$.

## À PROPOS DE L'ATA

L'**Aide aux Travailleurs Accidentés-ATA**, est un organisme à but non lucratif, qui vient en aide aux personnes accidentées du travail ou de la route ainsi qu'aux personnes congédiées ou victimes de harcèlement. Aussi, nous nous efforçons de répondre à tous les problèmes qui peuvent se poser suite à un accident du travail, particulièrement lorsque la réclamation est refusée. Nous répondons donc à vos questions concernant la CNESST, le Tribunal administratif du travail, Retraite Québec, les assurances-invalidité, les normes du travail, la SAAQ, l'IVAC ect.

Les services offerts : informations au sujet de l'indemnisation et de la réadaptation, écoute, suivi technique des dossiers, consultations juridiques avec avocate spécialisée en droit du travail, représentation auprès de la CNESST et du Tribunal administratif du travail (TAT), références pour expertises médicales, groupes d'entraide et rencontres sociales, etc.

À partir de notre siège social de Saint-Jean-Port-Joli, nous acceptons les demandes d'aide en provenance de tout l'Est du Québec, incluant la grande région de Québec et Charlevoix. Bienvenue à tous !

**Heures d'ouverture :**  
**Lundi au jeudi : 9H à 12H et 13H à 16H**  
**Vendredi : 9H à 12H**



**Aide aux Travailleurs Accidentés-ATA**  
**114-B, avenue de Gaspé Est**  
**Saint-Jean-Port-Joli (Québec) G0R 3G0**  
**Tél : 418-598-9844 Fax : 418-598-9853**  
**Sans frais : 1-855-598-9844**  
**aideauxtravailleurs@outlook.com**  
**www.aideauxtravailleurs.com**