

**Un réseau d'entraide dans
mon syndicat**

**Un facteur de
protection**

Association des intervenants en toxicomanie du Québec inc.

**Hôtel Delta Trois-Rivières
25 octobre 2010**





Un réseau d'entraide dans mon syndicat

Pourquoi ?

Pour qui ?

[L'entraide dans les syndicats]

- À la CSN les réseaux d'entraide existent depuis le milieu des années 90
- À la FTQ il y a les délégués sociaux depuis plusieurs années
- À la CSQ il existe des comités d'entraide

Un réseau d'entraide un outil de prévention et de soutien

- Pour favoriser la solidarité humaine
- Pour maintenir et améliorer la qualité de vie
- Pour que le temps investi au travail soit enrichissant pour chacun

[La prévention ça coûte peu, mais ça paraît peu]

- On ne peut jamais mesurer les accidents ni les drames qui ne sont pas survenus
- Chaque dollar investi en prévention évite de 7\$ à 10\$ en réparation
- Les actions de prévention, ça se voit, ça se compte

La solidarité humaine... qu'en pensez-vous?

- Les réseaux d'entraide, c'est vieux comme le monde
- Les coopératives, les groupes de soutien (AA, NA, CA, etc...), les corvées
- Les syndicats n'ont pas inventé la solidarité, c'est plutôt l'inverse

[Vous connaissez?]

- Un des plus grand fléau dans la vie de tous les jours...
- et surtout dans nos milieux de travail

(98,5% des milieux en sont atteints)...

La médisance... n'en parlez surtout à personne

Shhhhuttt... c'est un secret !!!

DES MOTS QUI DEVIENNENT DES MAUX

Des Mots qui deviennent des Maux...

*Si le mot
que tu vas prononcer
n'est pas plus beau que le silence*

Ne le dis pas !

Précepte soufi



L'entraide au quotidien

Conseil central
DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN 

[La solidarité humaine...]

- Tissons des liens solides entre-nous
- Faisons en sorte de faire partie d'une équipe
- Essayons qu'elle soit gagnante.



Construire un réseau d'entraide

Un réseau d'entraide est un collectif regroupant des personnes préoccupées

- par la qualité de vie au travail
- par le développement de l'entraide
- par la solidarité humaine dans le milieu de travail

Construire un réseau d'entraide

Un réseau d'entraide est un collectif, regroupant des personnes engagées envers les personnes,

pour contrer:

- **Toute forme de détresse**
 - Alcoolisme, toxicomanie ou autre dépendance
 - Harcèlement
 - Santé mentale
 - Violence
 - Difficultés familiales
 - Isolement

Construire un réseau d'entraide

- **L'entraide se fait sur une base**
 - Volontaire
 - Sans contrainte
 - Ponctuelle
 - Dans le respect et la confidentialité
 - Basée sur une relation d'égal à égal

Construire un réseau d'entraide

- Un réseau d'entraide est une réponse alternative et complémentaire aux Programmes d'**A**ide aux **E**mployés
- Ce n'est, ni ne doit être, un substitut à cette aide professionnelle indispensable.

Construire un réseau d'entraide

Ça passe par de la formation



Oups !!!

Construire un réseau d'entraide

- Pour mieux me connaître
 - Mes expériences de vie
 - Mes expériences comme personne aidante ou aidée
 - Mes limites



Construire un réseau d'entraide

■ Pour mieux connaître l'autre

- Ses besoins
- Ses forces
- Ses motivations
- Les ressources qui peuvent l'aider
- Les chemins et le soutien pour arriver jusqu'à ces ressources



[L'essentiel dans l'entraide]

■ Les valeurs

- Le respect: recevoir l'autre tel qu'il est
- L'intégrité: être authentique

■ Les habiletés

- L'empathie: comprendre sans prendre
- La confrontation: mettre les choses en perspective

[L'essentiel dans l'entraide]

■ Des attitudes

- La façon de voir le collègue
- La façon de le comprendre
- La façon d'accompagner
- Créer une dynamique d'entraide dans le milieu

[L'essentiel dans l'entraide]

■ Les terrains glissants

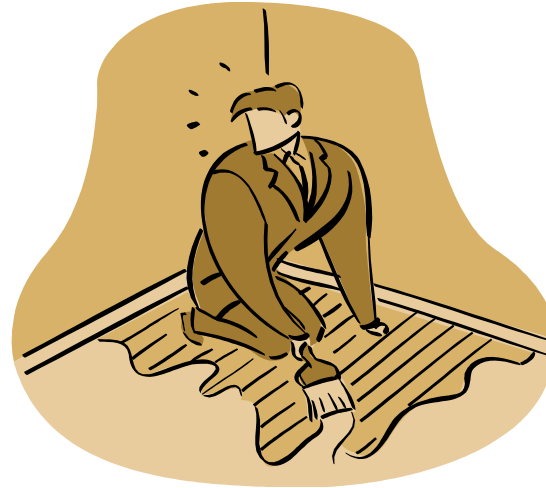
- La sympathie
- L'antipathie
- L'identification



L'essentiel dans l'entraide

■ Les pièges

- La projection
- L'introjection
- Le déni
- La rationalisation
- La surimplication émotionnelle



[La qualité de vie au travail]

- Est-ce que ça va bien ou pas dans mon milieu?

- Symptômes individuels

- Positifs**

- Sentiment d'accomplissement
 - Camaraderie sur les lieux de travail
 - Implication dans les comités et ou activités sociales
 - Échanges constructifs avec les collègues ou le patron

- Négatifs**

- Désarroi
 - Absence de plaisir au travail
 - Absentéisme
 - Présentéisme

[La qualité de vie au travail]

- Est-ce que ça va bien ou pas dans mon milieu?

- Symptômes organisationnels

Positifs

- Implantation de cercles de qualité
- Amélioration de la production
- Climat de travail serein
- Accommodations faciles entre collègues

Négatifs

- Désengagement qui se fait sentir
- Départements boycottés par équipe de remplacement
- Chaise musicale chez les cadres
- Augmentation des conflits entre pairs ou avec les patrons

[Organiser un réseau d'entraide]

- Former un comité pour initier le réseau
 - Toute personne concernée par ses pairs
- Déterminer les appuis possibles
 - Le syndicat, la direction, le PAE
- Recruter
 - Repérer les aidants naturels. Éviter de solliciter les personnes en détresse.

Organiser un réseau d'entraide

■ Former

- S'assurer de donner de bons outils
- Connaître les ressources et développer des liens
- Connaître et respecter nos limites

■ Passer à l'action

- Déterminer un plan d'action simple, réaliste

Les activités dans les réseaux d'entraide à la CSN

- Formation dans les conseils centraux (ou dans les milieux de travail)
- Journée des entraidentes et entraidants
- 5 à 7 Présentations par des invités de différentes ressources
- Activités diverses sur des thèmes particuliers (*prévention du suicide, problèmes de consommation, santé mentale, etc...*)
- Activités ou journées thématiques dans les syndicats (*kiosques, sensibilisation, information*)

[Une collaboration nouvelle]

Un réseau conjoint

- Réseau d'entraide de la CSN
- Réseau de sentinelles de la Direction de la santé publique du Québec
- En Montérégie et à Laval

[Organiser un réseau d'entraide]

- Un(e) entraînant(e):

ÉCOUTE

SUPPORTE

RÉFÈRE

**Un réseau d'entraide
dans mon syndicat...**



... Un facteur de protection

MERCI !

Gilles Bélanger

Responsable du développement des réseaux d'entraide

Conseil central du Montréal métropolitain-CSN

Conseil central de la Montérégie-CSN