

**réseaux
d'entraide
à la CSN**

**EN PERTE
DE CONTRÔLE?**

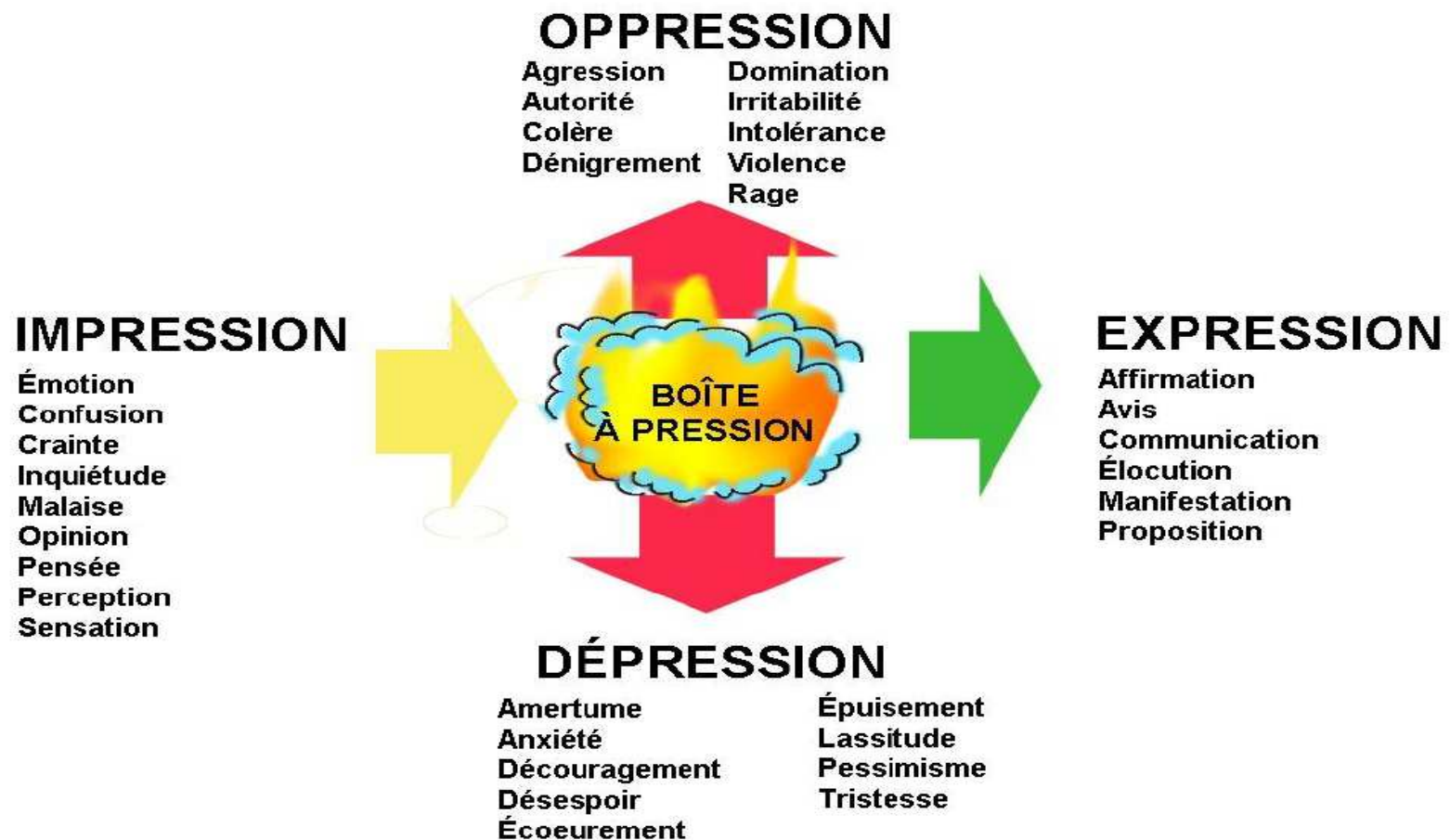
À BOUT DE SOUFFLE?

BESOIN D'ÉCOUTE?



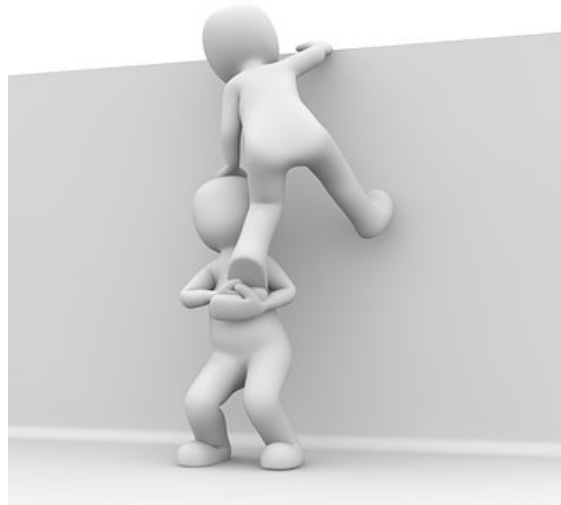
Les réseaux d'entraide
à la CSN

Plus que jamais, les travailleuses et travailleurs sont sous pression



L'entraide en milieu de travail c'est...

Un réseau d'aide mutuelle par des pairs, préoccupés par la qualité de vie au travail, le développement de l'entraide et de la solidarité dans le milieu de travail



Dix bonnes raisons de favoriser l'entraide dans son milieu de travail

- ✓ Contribuer au maintien de bien-être et à l'amélioration de la qualité de vie au travail
- ✓ Favoriser des liens positifs entre les personnes et respecter les différences
- ✓ Être solidaire avec ceux et celles qui vivent des difficultés
- ✓ Créer des liens significatifs axés sur la collaboration
- ✓ Rendre son milieu de travail plus humain

Autre bonnes raisons

- ✓ Améliorer le soutien social qui est un facteur de protection de la santé psychologique
- ✓ Constituer un complément au PAE
- ✓ Proposer des moyens pour discuter des problèmes présents dans le milieu de travail
- ✓ Participer à des actions de prévention afin de contrer la dégradation des conditions de travail
- ✓ Prolonger et renouveler l'action syndicale

L'entraide tout un monde



Les entraïdantes et les entraïdants

Auprès des individus, offrent une aide d'égal à égal et de façon confidentielle

- Accueillent les demandes d'aide
- Écoutent
- Accompagnent
- Réfèrent vers des ressources

Auprès du milieu de travail

- Sont à l'écoute de leur milieu
- Participent à des activités de sensibilisation dans leur milieu de travail

L'exécutif syndical

Appuie et facilite

- La mise en place d'un réseau d'entraide
- Les activités des entraidentes et des entraidants

Il assume de cette façon un leadership syndical dans la prévention et la gestion des risques psychosociaux dans le milieu de travail

Aide disponible: la ou le responsable régional de votre conseil central

La ou le responsable régional de votre conseil central

- ✓ Joue un rôle-conseil
- ✓ Soutient la mise en place des réseaux d'entraïdantes et d'entraïdants
- ✓ Forme les entraïdantes et entraïdants
- ✓ Développe des activités de ressourcement et d'information
- ✓ Fait la promotion des réseaux d'entraide auprès des membres du conseil central

Les étapes pour l'implantation d'un réseau

- ✓ Contacter la ou le responsable régional pour de l'information
- ✓ Identifier un porteur de dossier à l'exécutif
- ✓ Recruter les aidants naturels du milieu
- ✓ Recevez une formation adaptée à vos besoins et à votre milieu
- ✓ Élaborer un plan d'action
- ✓ Passer à l'action dans son milieu de travail

L'entraide, une façon de répondre aux mutations profondes des milieux de travail

Les chercheuses Dufour-Poirier et Le Capitaine considèrent l'entraide comme une nouvelle pratique porteuse d'avenir et de renouveau syndical face à la dégradation accrue de la qualité de vie des salariés.

Dufour-Poirier M., C. Le Capitaine. *Les délégués sociaux au Québec: L'émergence d'un nouveau rôle pour l'acteur syndical ?* dans La revue des conditions de travail, no 3, décembre 2015. anact/aract.

L'entraide stimule une réelle solidarité entre les membres. Le sentiment d'appartenance et de cohésion améliore la motivation et l'ambiance de travail.

Harrison, D. (2011). *Les réseaux d'entraide à la FTQ et à la CSN*. Centre de recherche sur les innovations sociales (Crises) UQAM

Les activités pour les réseaux à la CSN

Formations virtuelles adaptées

2 février - Journée nationale de l'entraide

5 à 7 dans les conseils centraux : présentations par des invités ou échanges avec des organismes de la région

Journée de ressourcement pour les entraidantes et entraidants (activités sur des thèmes particuliers prévention du suicide, toxicomanie, santé mentale, etc.)

Activités ou journées thématiques dans les syndicats (kiosques, sensibilisation, information)



Les préoccupations des travailleurs et les besoins du milieu

Toxicomanie

Problème financier

Séparation

Gestion de la colère

Problèmes familiaux

Jeu compulsif

Ambiance de travail

Idées suicidaires/Suicide d'un proche

Différents employés employeurs

Santé mentale d'un proche

Problèmes d'adaptation

Conciliation vie personnelle-travail

Deuils multiples

Pour en savoir plus sur l'entraide

<https://www.csn.qc.ca/entraide/>