

L'ENTRAIDE

UNE ACTION DE SOLIDARITÉ HUMAINE POUR ÉVITER L'ISOLEMENT

L'ENTRAIDE AU QUOTIDIEN, UN OUTIL DE PRÉVENTION

Presque une personne qui travaille sur trois souffre de détresse psychologique. Cette donnée est alarmante. De plus en plus d'individus vivent des situations difficiles dans les milieux de travail. Plusieurs facteurs sont en cause, telles une mauvaise organisation du travail, l'accélération des changements technologiques et la lourdeur de la tâche. Cela cause des problèmes de différents ordres : problèmes de santé mentale, toxicomanie, violence, harcèlement, dépression. Ces personnes se retrouvent isolées, désemparées. Elles éprouvent de la difficulté à accomplir leur travail.

Savoir écouter et prêter attention aux autres, connaître les ressources institutionnelles et communautaires et au besoin y référer ces personnes, voilà des moyens d'action concrets que nous vous invitons à développer dans chaque milieu de travail.

Nous sommes toutes et tous
une boîte sous pression.
Comme elle se remplit sans cesse

(IMPRESSION)

il faut y faire de la place

(EXPRESSION)

pour éviter les

débordements agressifs

(OPPRESSION)

et perdre tous nos moyens

(DÉPRESSION)

Cet espace de **SOLIDARITÉ HUMAINE**
est d'abord un **ESPACE D'HUMANITÉ.**

UN RÉSEAU D'ENTRAIDE DANS MON SYNDICAT



Solidaire
depuis 1921

La CSN appuie et encourage
le développement de réseaux
d'entraide en milieu de travail
depuis 1993 et a instauré la
Journée nationale de l'entraide
qui a lieu tous les 2 février
depuis 2010.

OPPRESSION

Agression *Autorité*
Domination
Colère *Irritabilité*
Dénigrement *Violence*
Intolérance *Rage*

IMPRESSION

Émotion *Crainte*
Malaise
Confusion *Opinion*
Pensée
Inquiétude *Perception*
Sensation

EXPRESSION

Affirmation
Avis *Manifestation*
Proposition
Élocution
Communication

BOÎTE À
PRESSION

DÉPRESSION

Amertume *Épuisement*
Anxiété
Pessimisme *Lassitude*
Découragement
Écoeurement *Tristesse*
Désespoir