

L'entraide dans mon milieu de travail



CSN

CSN.QC.CA

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.

Il a été démontré¹ que faire du bien aux autres (altruisme) diminue les hormones de stress.

1. Centre d'études sur le stress humain (CESH)

**On dirait que ça donne aux gens
la permission de parler un peu
plus avec leur collègues, même si
ce n'est pas nécessairement avec
les entraidants. Ça rend légitime
le fait de demander de l'aide.**

- ENTRAIDANTE, SE GAZ MÉTRO

L'entraide pour ...

- Améliorer le soutien social qui est un facteur de protection de la santé psychologique
- Contribuer au maintien du bien-être et à l'amélioration de la qualité de vie au travail
- Être solidaire avec ceux et celles qui vivent des difficultés
- Favoriser les discussions sur les problématiques vécues en milieu de travail
- Participer à des actions de prévention afin de contrer la dégradation des conditions de travail
- Prolonger et renouveler l'action syndicale

Le conseil central

Ce sont les conseils centraux qui sont responsables du développement des réseaux d'entraide dans les syndicats.

Pour en savoir plus, consultez le site Web de la CSN au :

www.csn.qc.ca/reseau-entraide/.

Le responsable régional

Les responsables régionaux ont le mandat de soutenir le développement des réseaux et de leurs activités. Ils jouent un rôle-conseil auprès des syndicats et des entraidants. Ils assurent la formation et le soutien.

Le comité exécutif

En appuyant la mise en place d'un réseau d'entraide et les activités des entraidantes et des entraidants, le comité exécutif assume un leadership syndical dans la prévention et la gestion des risques psychologiques dans le milieu de travail.

L'entraidante ou l'entraidant

- Offre une aide d'égal à égal et de façon confidentielle
- Accueille les demandes d'aide
- Écoute et accompagne
- Dirige vers les ressources
- Est à l'écoute de son milieu
- Participe à des activités de sensibilisation dans son milieu de travail

*Au travail, je peux trouver
du soutien auprès de:*

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Le programme d'aide aux employé-es (PAE)

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

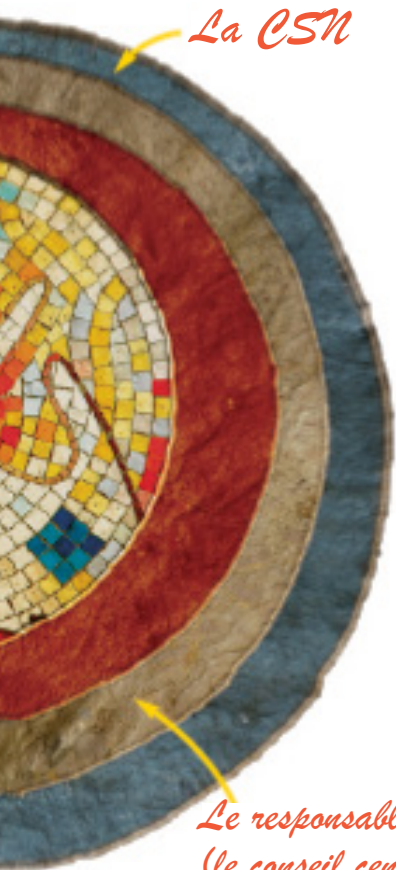
**Vous êtes irritable, frustré-e, an-
xieux ou anxieuse, préoccupé-e?
Ne restez pas seul-e, contactez le
réseau d'entraide
ou votre PAE**

Notes : _____

*L'entraïdante
et l'entraïdant*



Le syndicat



La CSN

*Le responsable régional
(le conseil central)*

*Dans mon cercle d'amis(es),
je peux compter sur :*

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Références utiles

Portail de formation en santé et sécurité
au travail : [http://formationsst.csn.info/de
la CSN](http://formationsst.csn.info/de-la-CSN)

Information sur les services communau- taires, publics et parapublics par région

Centre d'information et de référence :
www.211qc.ca

Répertoire provincial des ressources

Fondation des maladies mentales : [www.
fondationdesmaladiesmentales.org](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org)

Commission de la santé mentale du Ca-
nada : [www.mentalhealthcommission.ca/
francais](http://www.mentalhealthcommission.ca/francais)

**À mon conseil central, le responsable ré-
gional du développement de l'entraide :**

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Ressources

- Violence conjugale 1-800-363-9010
- Ligne parents 1-800-361-5085
- Prévention suicide 1-866-APPELLE
ou 277-3553
- Drogue - aide et référence 1-800-265-2626
- Jeu - aide et référence 1-800-461-0140
- Gai écoute 1-888-505-1010
- Info-santé et info-sociale 811

Tous ces services sont accessibles gratuitement 7 jours par semaine, 24 heures sur 24.

Ressources

Santé psychologique

- Revivre 1-866-738-4873

Aide aux personnes souffrant
d'un trouble de santé psychologique

Deuil

- Maison Montbourquette 1-888-533-3845

Tel-Aide

- Saguenay/Lac St-Jean 1-888-600-2433
- Montréal/Montréal/Montréal 514 935-1102
- Outaouais 819 775-3223
- Québec 418 686-2433
- Valleyfield 450 377-0600

Centres d'écoute

- Beauce-Etchemin 418 228-0001
Centre d'écoute et de
prévention du suicide
- Bellechasse/Lévis/
Lotbinière 1-877-747-4094
Tel-Écoute du Littoral
- Côte-Nord 1-866-277-3553
Centre d'écoute et de
prévention du suicide
- Drummondville 819 477-8855
Centre d'écoute et de
prévention du suicide
- Gaspésie/Îles-
de-la-Madeleine 1-866-277-3553
Ligne de prévention
du suicide
- Laval 450 664-2787
Centre d'écoute

Centres d'écoute

- Outaouais 613 741-6433
Tel-Aide Outaouais
- Shawinigan 819 537-5225
Tel-Écoute
- Sherbrooke 819 564-2323
Secours-Amitié
Estrie
- Thetford-Mines 418 338-5522
SOS Ondes-Amitié
Estrie
- Trois-Rivières 819 376-4242
Tel-Écoute
- Victoriaville 819 751-0411
Tel-Écoute



CSN