

L'ENTRAIDE DANS MON MILIEU DE TRAVAIL



Solidaire
depuis 1921

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 démontré que faire du bien aux autres (altruisme) diminue les hormones de stress.¹

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

- Entraidante SE Gaz Métro

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

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 problèmes vécus 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.

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.

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 DE LA CSN :
WWW.CSN.QC.CA/ENTRAIDE**

LE OU LA 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 entraïdantes-entraïdants. 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 entraidentes 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,
anxieux ou anxieuse,
préoccupé-e?**

**Ne restez pas seul-e,
contactez le réseau d'entraide
ou votre PAE**

Notes : _____

**L'ENTRAIDANTE
ET L'ENTRAIDANT**



LE SYNDICAT



LA CSN



**LE OU LA RESPONSABLE
RÉGIONAL
(LE CONSEIL CENTRAL)**

Dans mon cercle d'ami-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 :

formationsst.csn.info

Information sur les services communautaires, publics et parapublics par région

Centre d'information et de référence :

211qc.ca

Répertoire provincial des ressources

Mouvement santé mentale Québec :

mouvementsmq.ca

Commission de la santé mentale
du Canada :

mentalhealthcommission.ca/francais

La personne responsable du développement de l'entraide à mon conseil central :

Nom : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

RESSOURCES

Violence conjugale

1 800 363-9010

sosviolenceconjugale.ca

Ligne parents

1 800 361-5085

ligneparents.com/LigneParents

Prévention suicide

1 866 APPELLE ou 277-3553

aqps.info

Drogue - aide et référence

1 800 265-2626

aidedrogue.ca

Diversité sexuelle & genre

1 888 505-1010

interligne.co

Jeu - aide et référence

aidejeu.ca

Info-santé et info-sociale 811

quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811

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

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Revivre

1 866 738-4873

monrelief.ca

Aide aux personnes souffrant
d'un trouble de santé psychologique

DEUIL

Maison Montbourquette

1 888 533-3845

maisonmonbourquette.com

TEL-AIDE

www.telaide.org

Saguenay-Lac-Saint-Jean

1 888 600-2433

Montréal/Montérégie

514 935-1102

Outaouais

819 775-3223

Québec

418 686-2433

Valleyfield

450 377-0600

CENTRES D'ÉCOUTE

BEAUCE-ETCHEMIN

**Centre d'écoute et
de prévention du suicide**

418 228-0001

BELLECHASSE/LÉVIS/LOTBINIÈRE

Tel-Écoute du Littoral

1 877 559-4095

CÔTE-NORD

**Centre d'écoute et
de prévention du suicide**

1 866 277-3553

DRUMMONDVILLE

**Centre d'écoute et
de prévention du suicide**

819 477-8855

GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Ligne de prévention du suicide

1 866 277-3553

LAVAL

Centre d'écoute

450 664-2787

SHAWINIGAN

Tel-Écoute

819 537-5225

SHERBROOKE

Secours-Amitié Estrie

819 564-2323

THETFORD-MINES

Expression, centre d'écoute active

418 338-3933

TROIS-RIVIÈRES

Tel-Écoute

819 376-4242

VICTORIAVILLE

Tel-Écoute

819 751-041

Association des centres d'écoute téléphoniques du Québec

(pour trouver une ligne
téléphonique dans votre région) :

lignedecoute.ca



Solidaire
depuis 1921

CSN.QC.CA/ENTRAIDE