



Un réseau d'entraide dans mon syndicat

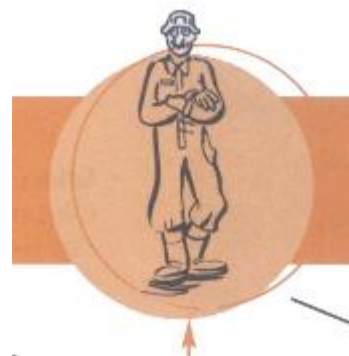
Un réseau d'entraide, c'est quoi ?

C'est un collectif regroupant des personnes préoccupées par la qualité de vie au travail et le développement de l'entraide et de la solidarité dans leur milieu de travail.



Dix bonnes raisons de mettre en place un réseau d'entraide dans le milieu de travail et d'y participer :

- Poser des gestes de solidarité envers celles et ceux qui vivent des difficultés;
- Établir des liens avec d'autres personnes préoccupées par l'entraide;



- Faire la promotion de la santé mentale;
- Discuter des problèmes psychosociaux présents dans le milieu de travail;
- Contribuer à la vie syndicale;
- Alimenter la réflexion du comité de santé-sécurité;
- Faire appel aux ressources externes en cas de besoin;
- Rendre le milieu de travail plus humain;
- Favoriser les relations harmonieuses;
- Apporter un complément au Programme d'aide aux salarié-es (PAE).

Les caractéristiques de l'entraide

- Base volontaire, ponctuelle et sans contrainte
- Relation d'égal à égal
- Respect de la confidentialité



L'entraidante ou l'entraidant

- est attentif aux autres et leur fait confiance;
- est à l'écoute de ses collègues;
- partage la vision de l'entraide et fait



partie du réseau d'entraide;

- se préoccupe de la qualité de vie dans son milieu de travail;
- tisse des liens de solidarité;
- identifie ses forces et ses faiblesses pour mieux avancer;
- connaît les ressources institutionnelles et communautaires et y réfère des personnes au besoin.

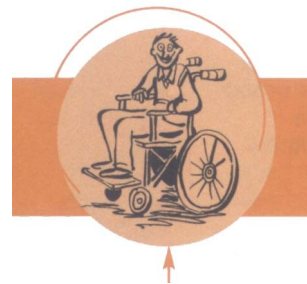
La ou le responsable du réseau d'entraide dans le syndicat*

- met en place le réseau;
- soutient les entraïdantes et les entraïdants en jouant un rôle conseil;
- planifie et organise des activités de sensibilisation et d'information.



La ou le responsable au comité exécutif*

- assure le lien entre le réseau et le comité exécutif et, au besoin, les différents comités;
- fait le suivi approprié



* Selon la situation du syndicat, ces deux responsabilités pourraient être assumées par la même personne.

La ou le responsable régional du développement de l'entraide

- est la personne-ressource auprès des responsables locaux;
- joue un rôle conseil;
- met en place des réseaux d'entraide au niveau régional.



Le conseil central

Le conseil central est responsables du développement du réseaux d'entraide dans les syndicats de la région. L'appui du conseil central se concrétise par :

- de la formation sur l'entraide;
- des rencontres thématiques : suicide, violence, alcoolisme, etc.;
- des rencontres de suivi avec les responsables de l'entraide dans les syndicats locaux.

Pour en savoir davantage, communiquez avec la responsable du développement de l'entraide des Laurentides:

Nathalie Giard

(450) 438-4197



Besoin d'aide, de support ?

Trouvez votre CLSC

www.clsc-chsld.qc.ca (onglet "Trouvez votre CLSC")

Alcooliques Anonymes Québec

www.aa-quebec.org

Alcooliques Anonymes

www.alcoholics-anonymous.org

Centre d'intervention Le Faubourg (intervention de crise et prévention du suicide)

450-569-0101 / 1-800-661-0101

Besoin de renseignements, de connaître une problématique sociale, d'avoir des outils?

Ministère de la santé et des services sociaux (onglet "sujets")

www.msss.gouv.qc.ca

Parlons drogue (site interactif)

www.parlonsdrogue.com

Toxquébec (site maisons Jean Lapointe & pavillons Nouveau point de vue, Université de Sherbrooke,
MSSS)

www.toxquebec.com

Association canadienne pour la santé mentale

www.acsmmontreal.qc.ca

Jeu : aide et référence

514-527-0140 / 1-800-461-0140

Commission des normes du travail

www.cnt.gouv.qc.ca

