

INFO RDS

Le bulletin d'information du réseau régional
des déléguées sociales et délégués sociaux

Novembre-Décembre 2022



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici



Semaine de prévention des dépendances

La fin du mois de novembre est le moment pour promouvoir la prévention des dépendances.

Vous avez ci-dessous l'affiche qui pourrait vous servir dans vos milieux de travail.

Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances
Du 20 au 26 novembre 2022



Si la dépendance devient ton combat
ou celui d'un proche...

Il y a de l'aide!

Informez-vous auprès de vos
délégués sociaux et délégués sociaux
Comité alcoolisme, toxicomanies et autres dépendances



On vous invite à aller sur le site de la FTQ pour la télécharger:

<https://ftq.qc.ca/semaine-de-prevention-dependances/>

C'est un bon moment pour sensibiliser votre milieu sur ces problématiques. Aussi une belle occasion pour vous faire voir en tant que DS auprès de vos collègues.

Les formations à venir au réseau :

À noter qu'un minimum de 9 personnes est requis pour que les sessions aient lieu

Formation de base pour devenir déléguée et délégué social(e):

Cette session prépare les déléguées et délégués syndicaux à soutenir les membres aux prises avec des problèmes d'ordre personnels, d'alcoolisme, toxicomanie, de santé mentale, etc. On y apprend la relation d'aide et on découvre les ressources du milieu, l'action préventive et la nécessité de l'implantation d'un réseau syndical de déléguées et délégués sociaux dans les milieux de travail.

Les dates des sessions sont : **22 au 24 novembre 2022, 21 au 23 février 2023 et 24 au 26 mai 2023**. L'horaire est de 8h30 à 16h30 à l'édifice FTQ de Québec. Les frais sont de **125\$** par personne pour une section locale affiliée au Conseil régional FTQ uniquement. Si vous avez des noms à me communiquer pour la formation de base de déléguées et délégués sociaux, n'hésitez pas à le faire. Les membres des exécutifs locaux sont spécialement invités.

- ***La prévention du suicide : l'action syndicale en milieu de travail***

Cette formation permet de soutenir les délégués sociaux, déléguées sociales et les militants syndicaux, militantes syndicales dans leurs interventions en matière de prévention du suicide, de sensibiliser les milieux de travail à l'impact d'agir en prévention du suicide et de favoriser l'action dans les milieux de travail. Il est important de comprendre que cette formation **n'est pas** une thérapie, un groupe d'entraide, une formation pour devenir un spécialiste ou une formation pour aider les membres après le suicide d'un collègue.

Quand : 1er février 2023

Coût : 75\$ par personne, syndicat affilié au conseil régional FTQ, autres **125\$**

- **Harcèlement psychologique : prévention et indemnisation**

Ce cours vise à équiper les dirigeants syndicaux afin qu'ils puissent connaître les nouvelles dispositions de Loi sur les normes du travail et puissent s'approprier la démarche syndicale à mettre en place pour régler les cas d'harcèlement ainsi que pour les prévenir.

Quand : 15-16-17 mars 2023

Coût : 125\$ par personne, syndicat affilié au conseil régional FTQ, autres **225\$**

D'autres formations pour tout militant syndical, DS ou pas :

- S'outiller pour la résolution de conflits interpersonnels

Cette formation permet aux participantes et participants de se doter d'une démarche de résolution de conflits afin d'intervenir en milieu de travail.

Quand : 22-23 mars 2023

Coût : 125\$ par personne, syndicat affilié au conseil régional FTQ, autres 225\$

Prévenir l'épuisement professionnel

Le cours de base donne une définition du phénomène et essaie d'en comprendre les manifestations et les causes. Il permet de définir les sources d'épuisement professionnel et tente d'analyser les aspects du travail qu'il faut changer pour améliorer la situation. Cette journée de réflexion aborde également les stratégies syndicales que l'on peut déployer dans nos milieux de travail pour contrer l'épuisement professionnel et sert à guider les participants et les participantes dans une démarche de prévention pour éviter que la situation se détériore.

Quand : 4-5 avril 2023

Coût : 75\$ par personne, syndicat affilié au conseil régional FTQ, autres 125\$

- **La diversité culturelle dans un contexte syndical**

Cette formation de deux jours s'adresse aux conseillers et aux conseillères, aux dirigeants et aux dirigeantes ainsi qu'à ceux et à celles qui sont responsables de divers aspects liés au déroulement du quotidien ou aux dynamiques de travail. Les participants et les participantes seront en mesure de mieux comprendre le contexte actuel de la diversité culturelle et de ses enjeux. La discrimination, les préjugés, la francisation et les demandes d'accommodements sont des sujets abordés dans le cadre de cette formation. La formation permet aussi d'élaborer des stratégies syndicales pour l'accueil et l'intégration des personnes immigrantes. On y discute également de diversité en milieu de travail.

Quand : 18 et 19 avril 2023, édifice FTQ de Québec

Coût : 75\$ par personne d'un syndicat affilié au Conseil régional, 125\$ autres

Campagne des paniers de Noël 2022

Elle se déroule tout le mois de novembre. Si vous avez des membres qui sont dans le besoin et respectent les critères, vous pouvez remplir et transmettre votre formulaire avant le 30 novembre 2022. Les réponses seront transmises aux « parrains » par la suite. La remise des paniers s'effectuera du 13 au 15 décembre à l'édifice FTQ de Québec.

Si vous effectuez une collecte de denrée non-périssable nous les recueillerons jusqu'au 9 décembre. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à me contacter.

De plus, nous avons un arbre de Noël, à l'entrée de l'édifice FTQ de Québec qui ne demande qu'à être garni de boules de Noël que vous pouvez commanditer en venant au bureau du Conseil régional FTQ. C'est un moyen de financement pour cette campagne.

Un gros Merci à l'avance à tous ceux et celles qui feront de cette activité une aide à nos collègues dans le besoin !

Steeve

Conférence provinciale du 40^e anniversaire du réseau DS

14 et 15 février 2023

Vous pouvez réserver ces dates à vos agendas ! Nous célébrerons le 40^e du réseau par la même occasion.

Des conférences et présentations ainsi que des rencontres de régions seront au menu des deux journées.

L'activité se déroulera au centre des congrès de St-Hyacinthe en Montérégie, sur le bord de l'autoroute 20.

Vos syndicats respectifs recevront les informations prochainement. N'hésitez pas à vous informer auprès d'eux. Je souhaite que nous soyons une belle délégation de nos régions.

Il n'y aura pas de conférence régionale cette année pour permettre au plus grand nombre de participer à la provinciale.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Steeve

Une publication qui est passée sur la page Facebook du réseau régional...

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Prendre soin de sa santé mentale

Un petit guide pratique



J'échange avec les autres pour trouver des solutions



J'identifie mes émotions et je me permets de les ressentir



J'accepte d'être unique : c'est ma beauté !



Je prends des pauses pour réduire le stress



J'accepte de rencontrer de nouvelles personnes



Je vais chercher de l'aide quand j'en ai de besoin



Je favorise la tolérance et le respect dans mes relations

Une autre publication de la page Facebook qui peut vous être utile ...

Le deuil

Modèle de la Dre Lois Tonkin

Les gens
pensent
souvent que

la douleur
liée au deuil

diminue
avec le

temps.

En réalité,

c'est plutôt
nous

qui
grandissons

à
travers lui.

*humain
avant tout*

Pensée

L'esprit s'enrichit de ce qu'il reçoit, le cœur de ce qu'il donne.

Victor Hugo

Pour rejoindre le coordonnateur

- téléphone **NOUVEAU**
418-622-4941 poste 5123
- courriel spoulin@ftq.qc.ca
- cellulaire 418-209-4911

Le réseau sur les réseaux sociaux

Facebook : www.facebook.com/rdsqca

Instagram : [reseau_ds_qca](#)

Bonne exploration!

Campagne de Centraide Québec-Chaudière-Appalaches

Partenaire avec le Conseil régional FTQ dans le soutien du programme des déléguées et délégués sociaux, Centraide Québec-Chaudière-Appalaches est présentement en campagne de financement.

Une campagne aura lieu dans l'édifice FTQ à Québec parmi tous les employés des différents bureaux.

En soutenant Centraide, vous faites le choix de soutenir 215 organismes avec un seul don. C'est juste, égalitaire, solidaire envers tous. Chez Centraide, c'est ce que l'on appelle le don solidaire. C'est faire le choix de ne pas faire de choix. **Parce que choisir une cause, c'est en laisser tellement d'autres derrière.**

Si vous désirez de l'information concernant la campagne ou pour mieux comprendre ce qu'est Centraide, n'hésitez pas à communiquer au bureau du réseau!

À venir au réseau

- Novembre
- » campagne des paniers de Noël
 - » 21 au 25 : Semaine de prévention de la toxicomanie
 - » 22 au 24 : **Formation de base DS**
- Février
- » 1er : Formation ***La prévention du suicide: l'action syndicale en milieu de travail***
 - » 29 jan. au 4 : Semaine de prévention du suicide
 - » 14 : Journée reconnaissance des délégué(e)s sociaux
 - » 14-15 : **Conférence nationale du 40^e du réseau des DS**
 - » 21 au 23 : **Formation de base DS**
- Mars
- » 15 au 17 : Formation ***Harcèlement psychologique, prévention et indemnisation***
 - » 22-23 : Formation ***S'outiller pour la résolution de conflits interpersonnels***
- Avril
- » 4-5 : Formation ***Prévenir l'épuisement professionnel***
 - » 13 : Déjeuner « **La Crêpe pour Centraide** »
 - » 18-19 : Formation ***La diversité culturelle dans un contexte syndical***
- Mai
- » 30 avr. au 6 : Semaine de la bonne santé mentale
 - » 24-25-26 : **Formation de base DS**