

INFO RDS

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

Septembre – Octobre 2023



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici



C'est parti !

Bonjour à toutes et à tous,

Les activités reprennent à votre réseau régional. Vous trouverez un aperçu du menu pour les prochains mois dans ces pages et d'autres activités pourront s'ajouter durant l'année.

Je vous rappelle que ces activités sont pour vous. Votre implication et présence sont importantes pour vous assurer un réseau bien vivant dans nos régions. Je vous invite, par ailleurs, à me contacter si vous avez des besoins spécifiques pour vos milieux de travail. Au plaisir de se rencontrer.

Informez-moi également de ce qui se passe dans vos milieux. Je partagerai ces informations dans les pages de ce bulletin. Je demeure persuadé que cela donnera des idées et en inspirera d'autres.

Steve



Le 10 septembre 2023 se déroule la Journée mondiale de la prévention du suicide. Le thème international de cette édition est « Ravive TA flamme ».

Des outils pour cette journée sont disponibles sur [aqps.info](http://www.aqps.info)

NOUVELLE FORMATION

Équité, diversité et inclusion dans un contexte syndical

Cette session de deux jours sur l'équité, la diversité et l'inclusion s'adresse aux militants et militantes syndicaux qui s'impliquent dans leur syndicat local. Elle vise à les outiller pour dans leur compréhension des enjeux d'équité et de diversité dans un contexte syndical. De plus, les personnes participantes apprendront comment mettre en place des pratiques et développer des stratégies pour bâtir des milieux de travail et des lieux de militance syndicale inclusifs. Les objectifs généraux de cette formation sont donc de permettre aux personnes participantes de :

1. Comprendre ce qu'est l'équité, la diversité et l'inclusion et comment elles s'appliquent à notre contexte syndical;
2. Être en mesure de reconnaître comment notre propre cadre de référence, nos préjugés et nos biais impactent nos décisions, nos membres et notre action syndicale;
3. S'outiller afin de bâtir un syndicat inclusif et fort;
4. Renforcer les valeurs qui guident notre action syndicale.

Quand : 19 et 20 octobre 2023, édifice FTQ de Québec

**Coût : 75 \$ par personne, syndicat affilié au conseil régional,
150\$ autres.**

Les semaines de prévention

Durant l'année, des semaines thématiques nous concernent plus particulièrement.

- 1ère d'octobre : sensibilisation aux maladies mentales
- 3ème de novembre : prévention de la toxicomanie
- 1ère de février : prévention du suicide
- 1ère de mai : de la bonne santé mentale

À travers toutes ces semaines, s'ajoutent des journées particulières telles que celle du 10 septembre que vous avez à la page 1 de ce bulletin.

Pour les internautes

Les liens des organismes qui mettent sur pied les semaines de prévention qui nous concernent :

- Maladies mentales : avantdecraquer.com
- Toxicomanie : ftq.qc.ca et msss.gouv.qc.ca, section dépendances
- Suicide : aqps.info
- Santé mentale : mouvementsmq.ca

Bonne exploration!

Les formations pour DS, un principe de formation en continu

On suggère fortement à tous les DS cette forme de perfectionnement. Ainsi ils pourront garder à jour les informations pertinentes pour bien soutenir leurs collègues.

Voici les formations suggérées :

- formation de base, 3 jours
- S'outiller pour la résolution de conflits interpersonnels, 2 jours
- Prévenir l'épuisement professionnel, 1 jour
- Prévention du suicide, 1 jour
- Violence conjugale: prévenir, intervenir et agir en milieu de travail, 2 jours
- Équité, diversité et inclusion dans un contexte syndical, 2 jours

Une description de chacune des formations est présentée dans les prochaines sections.

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 : **21 au 23 novembre 2023, 20 au 22 février 2024 et 21 au 23 mai 2024**. 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. 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.

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

- ***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 : 7 février 2024

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

- ***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 : 28 février 2024

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

- ***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 : 27-28 mars 2023

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

- ***Violence conjugale: prévenir, intervenir et agir en milieu de travail***

Détails à la page suivante

- ***Violence conjugale : prévenir, intervenir et agir en milieu de travail***

Cette formation de deux jours s'adresse à tout militant syndical qui souhaite dénoncer, résister, et agir pour aider les travailleuses et les travailleurs qui sont victimes de violence conjugale.

Dates : 17 et 18 janvier 2024

Heures: 8h30 à 16h30

Coût : 75\$ par personne, section locale affiliée au CRQCA

Pensée

On peut pardonner plusieurs fois alors que la confiance ne se gagne qu'une seule fois

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](https://www.instagram.com/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 va lancer sa campagne de financement en septembre.

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 225 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

Octobre	»	2 au 8	: Semaine de la sensibilisation à la maladie mentale
		19-20	: Formation <i>Équité, diversité et inclusion dans un contexte syndical</i>
Novembre	»	campagne des paniers de Noël	
	»	21 au 25	: Semaine de prévention de la toxicomanie
	»	21 au 23	: Formation de base DS
Janvier	»	17-18	: Formation : Violence conjugale : prévenir, intervenir et agir en milieu de travail
Février	»	7	: Formation <i>La prévention du suicide: l'action syndicale en milieu de travail</i>
	»	4 au 10	: Semaine de prévention du suicide
	»	14	: Journée reconnaissance des délégué(e)s sociaux
	»	21 au 23	: Formation de base DS
	»	28	: Formation <i>Prévenir l'épuisement professionnel</i>
Mars	»	27-28	: Formation <i>S'outiller pour la résolution de conflits interpersonnels</i>
Avril	»	11	: <i>La Crêpe pour Centraide</i>
	»	25-26	: Conférence du réseau régional
Mai	»	29 avr. au 3	: Semaine de la bonne santé mentale
	»	24-25-26	: Formation de base DS