

INFO RDS



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

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

**Conseil
régional** FTQ
QUÉBEC ET
CHAUDIÈRE-APPALACHES



Mai-Juin 2023

Bienvenue dans le réseau



Voici les nouvelles personnes déléguées sociales formées en mars dernier. On leur souhaite longue vie dans le réseau ! Merci à Alain Murray, SQEES 298, à la coanimation de la session.

Nouvelle formation complémentaire

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.

Elle fait partie des formations dont les salaires des participantes et des participants sont remboursés par l'enveloppe de la CNESST.

Quand : 30 et 31 mai 2023, édifice FTQ de Québec

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

La Crêpe pour Centraide

L'événement s'est tenu le 13 avril dernier dans les salles à l'édifice FTQ de Québec. Une quarantaine de personnes y ont participé. Une somme de 700\$ fut amassée qui sera remise à Centraide.

Un grand merci aux participants et participantes ainsi qu'aux TUAC 500 et Métro Michel St-Hilaire pour leurs commandites.



Quelques photos de l'événement :



Vu sur la page Facebook récemment...

SYMPATHIE - EMPATHIE - COMPASSION



Sympathie =

Quand tu souffres,
je suis affectée et
cela prend tout
mon espace.

**Mon focus est
sur MOI**

Empathie =

Quand tu souffres,
j'ai l'espace d'accueillir
ce que tu vis tel que
tu le vis

**Mon focus est
sur TOI**

Compassion =

Ce que je ressens
quand je suis touchée
par ce que tu vis
(sans en être affectée)

**Mon focus est
sur MOI
avec un élan de
contribution vers TOI**

Vu sur la page Facebook récemment...

Traumatisme psychologique : Qu'est-ce que c'est ?

Un traumatisme est une **blessure psychologique** résultant d'un événement extrêmement éprouvant de la vie (événement traumatique), où les sentiments de sécurité, d'identité ou d'intégrité d'une personne ont été compromis (p.ex. : agression sexuelle, vol à main armée, accident de voiture).

Vu sur la page Facebook récemment...

Traumatisme psychologique : Qu'est-ce que c'est ?

En plus des manifestations physiques (p.ex. maux de têtes, troubles du sommeil, sursauts fréquents), un traumatisme peut causer des **réactions prolongées de stress élevé** et affecter la régulation émotionnelle chez la personne qui le subit. Un traumatisme est souvent accompagné de forts sentiments de honte, de culpabilité, de colère, de peur, d'horreur, d'impuissance et de tristesse.

Brillon, 2017

*humain
avant tout*

Vu sur la page Facebook récemment...

Traumatisme psychologique : Qu'est-ce que c'est ?

Le traumatisme peut mener à un trouble de stress post-traumatique lorsque les souvenirs, les émotions ou les pensées qui accompagnent l'événement traumatique sont persistants et envahissants, ce qui n'est pas toujours le cas. Un même événement peut être traumatisant pour une personne et ne pas l'être pour une autre.

Vu sur la page Facebook récemment...

Traumatisme psychologique : Qu'est-ce que c'est ?

Il est important de se rappeler que le traumatisme psychologique n'est pas l'événement en soi, mais bien la **conséquence** de cet événement.

Ainsi, même si l'événement traumatique ne peut pas être effacé, la « guérison » de la blessure, elle, demeure possible.

Pensée

Le sourire enrichit ceux qui le reçoivent sans appauvrir ceux qui le donnent

1er au 7 mai 2023

Semaine de la santé mentale

L'association canadienne pour la santé mentale organise à chaque année cette semaine thématique. Il s'agit d'un bon moment pour organiser des activités dans vos milieux respectifs. Voici le lien pour le site de la semaine où vous pourrez y trouver idées, outils, etc :

[Semaine de la santé mentale - Canadian Mental Health Association \(mentalhealthweek.ca\)](http://mentalhealthweek.ca)

À venir au réseau

Mai	»	1er au 7	: Semaine de la bonne santé mentale
	»	24-25-26	: Formation de base DS
	»	30-31	: Formation <i>Violence conjugale: Prévenir, intervenir et agir en milieu de travail</i>

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!