

# INFO RDS

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

Septembre – Octobre 2024



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches  
Nous tous, ici



## Une nouvelle saison d'activités qui débute

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 bientôt.

Steve

**JOURNÉE MONDIALE DE LA  
PRÉVENTION DU SUICIDE**  
10 SEPTEMBRE

Je manifeste  
mon engagement  
#PreventionSuicide



Le 10 septembre 2024 se déroule la Journée mondiale de la prévention du suicide. Le thème international de cette édition est « Je manifeste mon engagement ».

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

## Pensée

De temps en temps, il est bon d'arrêter votre quête du bonheur et d'être simplement heureux.

## **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

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 : **5 au 7 novembre 2024, 18 au 20 février 2025 et 27 au 29 mai 2025**. 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 seulement. 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 : 15 octobre 2023 et 5 février 2025**

**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 : 8 octobre 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 : 26-27 mars 2025**

**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 : 1-2 octobre 2024 et 15-16 janvier 2025**

**Heures: 8h30 à 16h30**

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

### **Pour rejoindre le coordonnateur**

- téléphone 418-622-4941 poste 5123
- courriel [spoulin@ftq.qc.ca](mailto:spoulin@ftq.qc.ca)
- cellulaire 418-209-4911

### **Le réseau sur les réseaux sociaux**

Facebook : [www.facebook.com/rdsqca](http://www.facebook.com/rdsqca)

Instagram : [reseau\\_ds\\_qca](https://www.instagram.com/reseau_ds_qca)

Bonne exploration!

### **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 le 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 : [capsantementale.ca](http://capsantementale.ca)
- Toxicomanie : [ftq.qc.ca](http://ftq.qc.ca) et [msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca), section dépendances
- Suicide : [aqps.info](http://aqps.info)
- Santé mentale : [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca)

Bonne exploration!

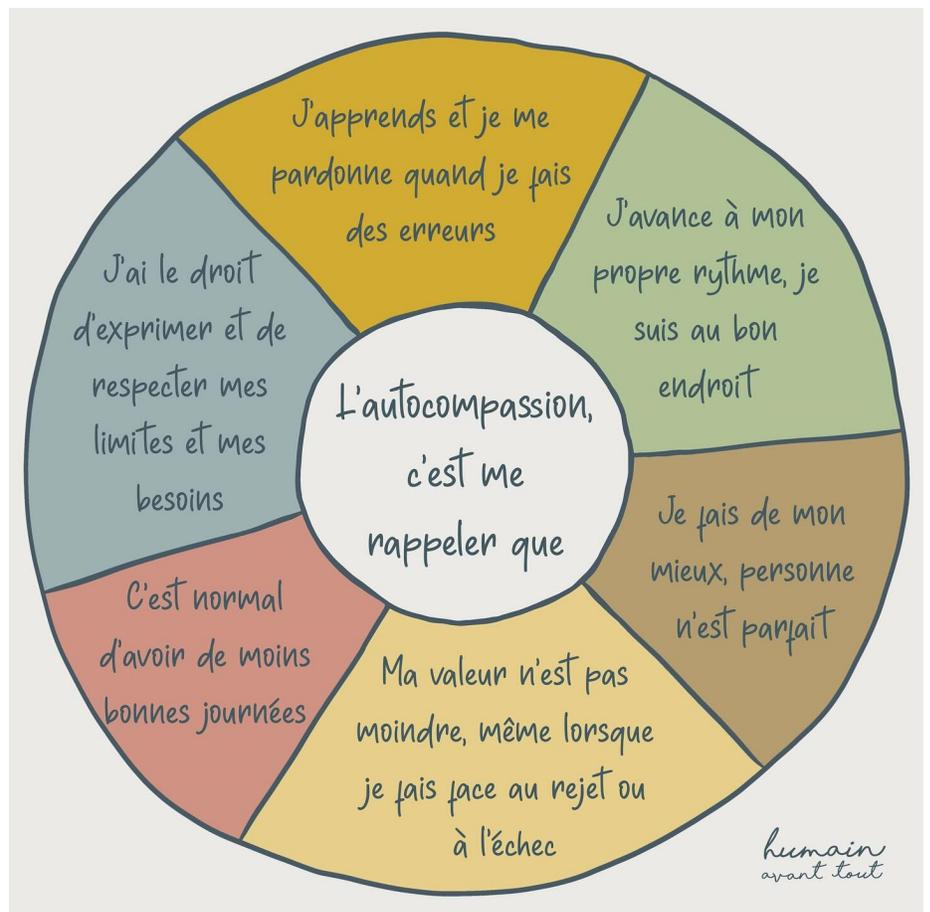
## Comment exprimer ses émotions sans parler

Bouger son corps  
 Pleurer  
 Toucher une personne ou un animal  
 Rire  
 Crier ou frapper dans un oreiller  
 Écrire dans son journal  
 Écouter de la musique  
 Faire une activité créative :  
 danser, peindre, tricoter

*humain  
avant tout*

## Paru sur la page Facebook du réseau dernièrement

Des outils qui peuvent être utiles



## **Centraide investit un montant record pour soutenir sa communauté**

C'est avec une grande fierté que Centraide annonce ces investissements 2024 dans les 225 organismes et projets communautaires de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.

**18 809 325 \$ en soutien aux communautés, un montant historique possible grâce à la force de mobilisation de milliers de donateur·trice·s et d'organisations partenaires.**

« Malgré des campagnes records, les besoins grandissent à un rythme déconcertant : il s'agit d'un défi de société que nous devons attaquer de front. Nous croyons que la meilleure manière de le relever est à travers le soutien à long terme des organismes communautaires québécois », indique Isabelle Genest, présidente-directrice générale de l'organisation.

[Le portrait territorial de la grande région de Québec et Chaudière-Appalaches relève certains de ces défis.](#)

« Nous tendons la main aux organismes communautaires, aux gouvernements, aux entreprises, à la société civile pour qu'ensemble, nous mettions en place tous les leviers possibles pour améliorer les conditions de vie de tous et toutes », affirme pour sa part Cathie Desmarais, vice-présidente au développement social.

[Apprenez-en plus sur les enjeux vécus par les populations de l'ensemble des MRC de nos régions.](#)



Cet article est paru dans La Presse dans la section place aux lecteurs le 11 août 2024

## **Comment accompagner son enfant souffrant de dépendance ?**

**Deux fois par mois, notre journaliste répond aux questions de lecteurs en matière de santé et bien-être.**

Catherine Handfield

Mon fils aîné de 25 ans a un problème de dépendance à l'alcool depuis six ou sept ans. Il souhaite s'en sortir seul ; il n'est pas « rendu » à accepter une cure. Mais son problème a des répercussions sur toute la famille, dont son plus jeune frère, qui a une adolescence normale et équilibrée, et aux yeux de qui on ne veut pas non plus diaboliser l'alcool. Comment accompagner l'aîné – par ailleurs magnifique – à travers ce cauchemar sans se perdre soi-même ?

Une lectrice qui a demandé l'anonymat

### **De l'aide pour soi**

« Quand on est un parent, on s'inquiète tellement. C'est facile de s'enliser avec son enfant... »

Anne Elizabeth Lapointe, directrice générale de la Maison Jean Lapointe, offrirait ce premier conseil aux parents qui vivent cette situation : prenez d'abord soin de vous. Des organismes qui offrent du soutien aux proches, il en existe, et ils sont très aidants, dit-elle : « Ça permet de sortir de l'isolement, de la honte, de la culpabilité. »

Éloïse Rivoire, intervenante psychosociale chez Arborescence, un organisme qui accompagne les proches de personnes ayant un enjeu de santé mentale, est bien d'accord. Quand on s'aide soi-même, on devient plus solide pour aider l'autre. « Et ça démontre à son enfant que c'est correct d'aller chercher de l'aide », dit-elle.

On continue à s'inquiéter, on continue à aimer son enfant, mais il faut apprendre à pratiquer un peu de détachement, estime Anne Elizabeth Lapointe. S'inquiéter toute la nuit n'aura aucun impact positif, ni sur son enfant ni sur soi.

### **Ouvrir le dialogue**

La jeunesse est associée aux amis, aux amours, aux clubs, aux *partys*... Qu'est-ce qui est « normal » et qu'est-ce qui ne l'est plus ? Quand faut-il s'inquiéter ?

Quand on perçoit un changement chez son enfant, répondent nos deux intervenantes. Il s'absente du travail ou ses notes diminuent, il multiplie les sorties ou devient évitant, il adopte des comportements à risque, dort moins bien... « On le sent quand il se passe quelque chose. Je pense que ça, ça ne ment pas », dit M<sup>me</sup> Lapointe.

L'idée est ensuite d'ouvrir le dialogue avec lui, à un moment où il n'a pas bu. Mieux vaut le faire calmement, sans le culpabiliser ni lui faire la morale. Voici ce qu'on a remarqué, voici ce qui nous inquiète.

**Quand on a une attitude de non-jugement, ça peut mettre le jeune en confiance – il sait qu'il ne sera pas puni s'il s'ouvre à vous.**

Éloïse Rivoire, intervenante psychosociale chez Arborescence

Et si le jeune s'ouvre, on peut valider ce qu'il ressent, ses inquiétudes, ses peurs. « Et on peut lui dire que, s'il souhaite de l'aide, on est là pour l'aider à en trouver », poursuit M<sup>me</sup> Rivoire.

Une personne ayant un problème avec l'alcool peut essayer de s'en sortir seule, certes, mais une béquille est toujours aidante, souligne Anne Elizabeth Lapointe. « Il y a bien d'autres choses à faire avant d'aller en cure, qu'on se le dise, dit-elle. Tu peux consulter un psychologue, faire des groupes d'entraide, entreprendre un traitement à distance ou à l'externe, juste réduire ta consommation... » Drogue : aide et référence peut suggérer des services partout au Québec, tant pour le jeune que pour le parent, indique M<sup>me</sup> Lapointe.

Même s'il ferme la porte à la discussion, le jeune saura que celle de son parent est ouverte. Faut-il lui en reparler plus tard ? Oui, estime Anne Elizabeth Lapointe. Éloïse Rivoire conseille néanmoins de ne pas uniquement focaliser sur le problème, parce que le jeune risque de se sentir coupable et de se replier sur lui-même. « Maintenir des moments agréables avec lui, ça permet de garder un lien », dit-elle.

### **Établir ses limites**

Chez Arborescence, des parents de jeunes souffrant d'enjeux de santé mentale (souvent accompagnés de consommation) arrivent « complètement épuisés », parce qu'ils n'ont pas établi leurs limites.

Lorsque son enfant atteint l'âge où il aura l'occasion de consommer de l'alcool, tout parent aurait avantage à se positionner par rapport à l'alcool, estime Anne Elizabeth Lapointe. Suite page 9

Est-ce qu'on préfère que les *partys* aient lieu chez soi ? Est-ce qu'on préfère que son enfant ne boive pas lorsqu'il sort ? « Après, il faut être capable de défendre et de maintenir sa position », souligne-t-elle.

**Si son ado ou son jeune adulte a développé un problème, établir des limites est aussi essentiel.**

Qu'est-ce qu'on juge inacceptable, comme parent ? Les textos ? Les visites en état d'ébriété ? « Si on met des ultimatums, il faut être capable de tenir son bout, même si ça fait mal », dit Anne Elizabeth Lapointe, qui convient que le parent a davantage de marge de manœuvre lorsque l'enfant habite encore à la maison.

Faut-il donner de l'argent de poche ? Aux yeux d'Éloïse Rivoire, cette décision appartient à chaque parent. Anne Elizabeth Lapointe est plus critique envers l'idée : « Si tu es toujours en train de sauver ton enfant, peu importe l'âge qu'il a, tu es toujours en train de lui donner de bonnes raisons de continuer. »

### **La fratrie**

Notre lectrice évoque aussi sa crainte de diaboliser l'alcool devant son autre fils de 17 ans. Consommer de l'alcool ne signifie pas sombrer dans la dépendance. Au Québec, 83 % des jeunes de 18 à 24 ans ont pris de l'alcool dans la dernière année, alors que la dépendance aux drogues et à l'alcool toucherait 3,8 % de la population canadienne.

« On ne veut peut-être pas diaboliser l'alcool, mais l'ado de 17 ans doit quand même être conscient de ce qui peut l'attendre », estime Anne Elizabeth Lapointe, qui rappelle la dimension génétique de l'alcoolisme. Fille de deux parents alcooliques, Anne Elizabeth Lapointe a eu cette discussion avec son fils, au début de l'adolescence. Elle lui a expliqué que, statistiquement, il devait être conscient du bagage familial et qu'il avait tout intérêt à retarder le plus possible le jour où il goûterait à l'alcool.

**Éloïse Rivoire croit également qu'il faut ouvrir le dialogue avec la fratrie. Les enfants le sentent, quand il se passe quelque chose avec l'un des leurs.**

« J'encourage fortement d'avoir une conversation honnête sur ce qui se passe à la maison, de façon appropriée à l'âge du jeune », conseille-t-elle. Et le parent, enfin, est le mieux placé pour donner l'exemple avec sa propre consommation d'alcool.

À cette maman qui s'inquiète, Anne Elizabeth Lapointe aimerait donner un message d'espoir. « La beauté, c'est qu'il a juste 25 ans. Il a encore toute sa vie devant lui. »

## **À venir au réseau**

- |          |   |                              |   |
|----------|---|------------------------------|---|
| Octobre  | » | 30 sept au 4                 | : Semaine de la sensibilisation à la maladie mentale  |
|          | » | 1-2                          | : Formation : <b>Violence conjugale : prévenir, intervenir et agir en milieu de travail</b> |
|          | » | 8                            | : Formation <b><i>Prévenir l'épuisement professionnel</i></b>                               |
|          | » | 15                           | : Formation <b><i>La prévention du suicide: l'action syndicale en milieu de travail</i></b> |
| Novembre | » | campagne des paniers de Noël |   |
|          | » | 5 au 7                       | : <b>Formation de base DS</b>   |
|          | » | 18 au 22                     | : Semaine de prévention de la toxicomanie   |
| Janvier  | » | 15-16                        | : Formation : <b>Violence conjugale : prévenir, intervenir et agir en milieu de travail</b> |
| Février  | » | 5                            | : Formation <b><i>La prévention du suicide: l'action syndicale en milieu de travail</i></b> |
|          | » | 2 au 8                       | : Semaine de prévention du suicide  |
|          | » | 14                           | : Journée reconnaissance des délégué(e)s sociaux  |
|          | » | 18 au 20                     | : <b>Formation de base DS</b>   |
| Mars     | » | 26-27                        | : Formation <b><i>S'outiller pour la résolution de conflits interpersonnels</i></b>         |
| Avril    | » | 3                            | : <i>La Crêpe pour Centraide</i>  |
|          | » | 16-17                        | : <b>Conférence du réseau régional</b>  |
| Mai      | » | 29 avr. au 3                 | : Semaine de la bonne santé mentale   |
|          | » | 27-28-29                     | : <b>Formation de base DS</b>   |