

## L'entraide au quotidien, un outil de prévention

**A**u Québec, la détresse et les troubles de santé psychologique, les situations conflictuelles ou de harcèlement, et les problèmes d'alcoolisme ou de toxicomanie, affectent une proportion importante de travailleuses et de travailleurs. Derrière les statistiques, il y a des humains en difficulté et en souffrance. Plusieurs facteurs sont en cause : réorganisations majeures, intensification du travail, précarité des emplois.

Notre devoir syndical est d'agir en amont pour contrer les conditions de travail néfastes, mais aussi de soutenir les personnes en difficulté. L'entraide en milieu de travail est un moyen accessible à tous nos syndicats qui permet d'améliorer la solidarité et la qualité de vie au travail.

La CSN appuie et encourage le développement de réseaux d'entraide en milieu de travail et a instauré la Journée nationale de l'entraide qui a lieu tous les 2 février, et ce, depuis 2010. Être attentif aux autres, être à l'écoute de son milieu de travail, connaître les ressources institutionnelles et communautaires et, au besoin, de diriger les collègues en difficulté vers ces ressources, voilà des moyens d'action que nous vous invitons à développer.

**Jean Lacharité, vice-président de la CSN**  
Responsable de la santé et de la sécurité du travail

C'est une approche humaine.  
C'est une relation qui renoue avec l'humanisme  
à travers des liens de proximité axés  
sur le respect de la personne, la confidentialité,  
l'authenticité et l'intégrité.  
- HOMME 36-45 ANS, CSN

Le rôle d'entraidante m'aide à apprécier  
la vie et me permet de m'intéresser  
et d'être attentives aux autres.  
- ENTRAIDANTE DU RÉSEAU D'ENTRAIDE  
DE L'APPA

### L'ENTRAIDE, une façon de répondre aux mutations profondes des milieux de travail

Les chercheuses Dufour-Poirier et Le Capitaine considèrent l'entraide comme une nouvelle pratique porteuse d'avenir et de renouveau syndical face à la dégradation accrue de la qualité de vie des salariés.

- DUFOUR-POIRIER, Mélanie, et Catherine LE CAPITAIN. « Les délégués sociaux au Québec : L'émergence d'un nouveau rôle pour l'acteur syndical ? », *La revue des conditions de travail*, n° 3, décembre 2015, ANACT/ARACT.

L'entraide stimule une réelle solidarité entre les membres. Le sentiment d'appartenance et de cohésion améliore l'ambiance et la motivation au travail.

- HARISSON, Denis. *Les réseaux d'entraide à la FTQ et à la CSN*, Centre de recherche sur les innovations sociales (CRISES), UQAM, 2011.

**POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE, COMMUNIQUEZ  
AVEC LE CONSEIL CENTRAL DE VOTRE RÉGION  
OU CONSULTEZ LE SITE WEB DE LA CSN À L'ADRESSE  
SUIVANTE : CSN.QC.CA/RESEAU-ENTRAIDE**

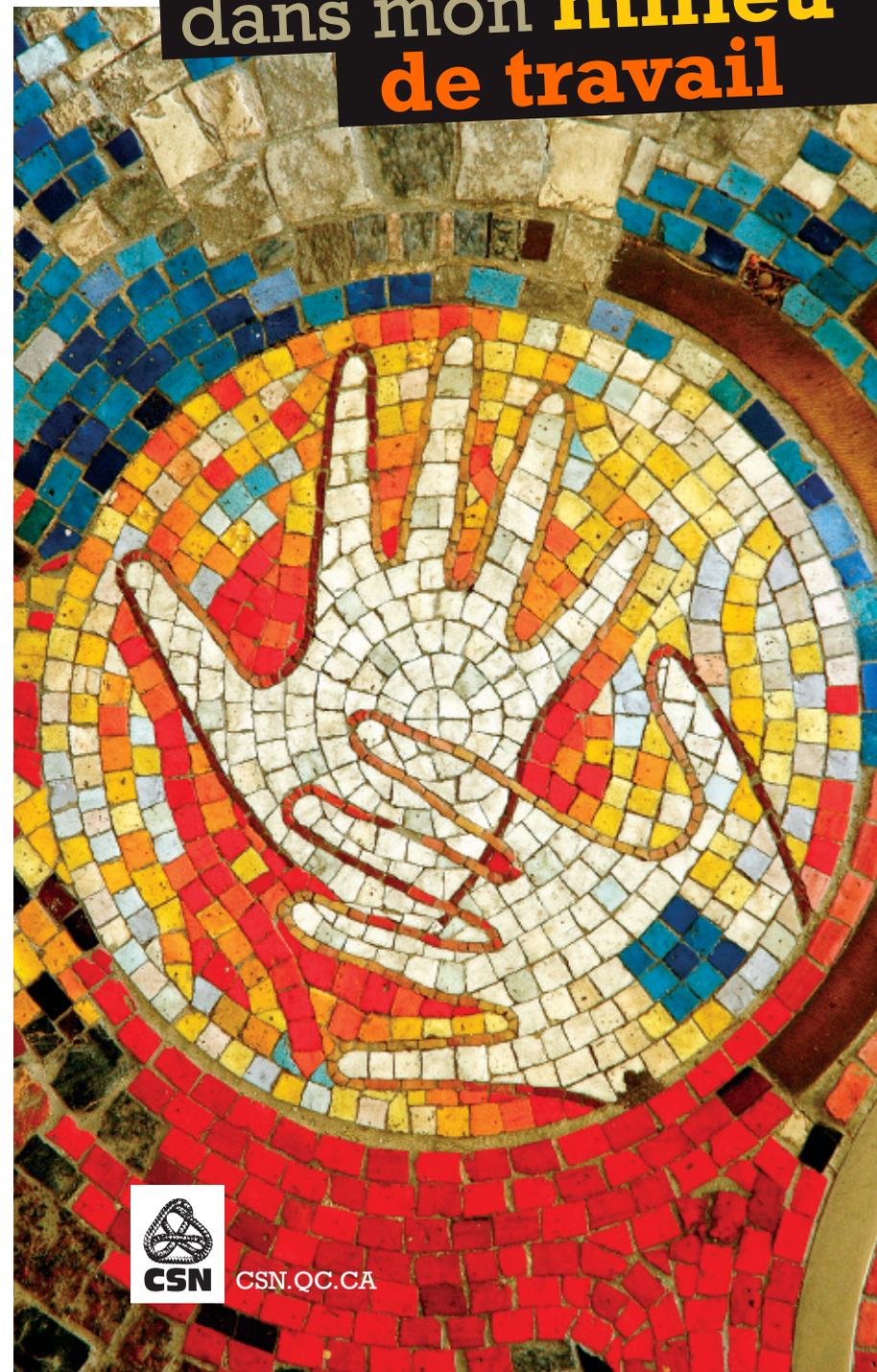
Le responsable du développement de l'entraide de votre région

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

ADRESSE COURRIEL \_\_\_\_\_

## L'entraide dans mon milieu de travail



Production : Confédération des syndicats nationaux (CSN) | Graphisme : Mathilde Hébert | Hiver 2017



CSN.QC.CA

Je suis entré dans l'atelier et j'ai parlé avec lui un bon 45 minutes, affirme l'entraidant. Il s'est ouvert plus que je ne m'y attendais. J'ai appris qu'il avait été engagé en même temps que la personne décédée et qu'une amitié de longue date s'était installée entre eux. J'ai vraiment senti qu'il était soulagé de parler à quelqu'un.

– ENTRAIDANT, SE GAZ MÉTRO

## L'entraide en milieu de travail, c'est...

Un réseau d'aide mutuelle par des pairs, préoccupés par la qualité de vie au travail, le développement de l'entraide et de la solidarité dans le milieu de travail.

### Dix bonnes raisons de favoriser l'entraide dans son milieu de travail

- Contribuer au maintien du bien-être et à l'amélioration de la qualité de vie au travail.
- Favoriser des liens positifs entre les personnes et respecter les différences.
- Être solidaire avec ceux et celles qui vivent des difficultés.
- Créer des liens significatifs axés sur la collaboration.
- Rendre son milieu de travail plus humain.
- Améliorer le soutien social qui est un facteur de protection à la santé psychologique.
- Constituer un complément au programme d'aide aux employé-es (PAE).
- Proposer des moyens pour discuter des problèmes présents dans le milieu de travail.
- Participer à des actions de prévention afin de contrer la dégradation des conditions de travail.
- Prolonger et renouveler l'action syndicale.



On dirait que ça donne aux gens la permission de parler un peu plus avec leurs collègues, même si ce n'est pas nécessairement avec des entraidants. Ça rend légitime le fait de demander de l'aide.

– ENTRAIDANTE, SE GAZ MÉTRO

## L'entraidante ou l'entraidant

### Auprès des individus

- Offre une aide d'égal à égal et de façon confidentielle.
- Accueille les demandes d'aide.
- Écoute.
- Accompagne.
- Dirige vers des ressources.

### Auprès du milieu de travail

- Est à l'écoute de son milieu.
- Participe à des activités de sensibilisation dans son milieu de travail.

## Le comité exécutif

En appuyant la mise en place d'un réseau d'entraide et les activités des entraidantes et des entraidants, le comité exécutif assume un leadership syndical dans la prévention et la gestion des risques psychosociaux dans le milieu de travail.

## Le responsable régional de votre conseil central

- Développe des activités de ressourcement et d'information en matière d'entraide.
- Joue un rôle-conseil.
- Soutient la mise en place des réseaux d'entraidantes et d'entraidants, là où c'est possible.
- Forme les entraidantes et entraidants.
- Fait la promotion des réseaux d'entraide auprès des membres du conseil central.