

ENTRE NOUS



Périodique des réseaux d'entraide du Syndicat
de l'enseignement de Champlain (SCQ)

Printemps 2010

Mot de la rédaction

Lorsque j'étais petite, à l'école, je laissais une place sur ma chaise pour mon ange gardien. Était-il guerrier ou protecteur? À peine alors me posais-je des questions sur son sexe...

Dans ce numéro, Christian Véronneau non seulement se posera la question, mais il y répondra pour nous. Le sexe apporte d'immenses différences entre hommes et femmes et en plus, il y a les tempéraments!

Lyne Ouellette analysera les tempéraments des personnes impliquées dans une relation d'aide, pour le meilleur et pour le pire... quel casse-tête! Alors, pour bien fonctionner dans ce monde de relations complexes, Brigitte Langevin, auteure de « Mieux dormir, j'en rêve », nous amène à nous questionner sur la place que nous accordons au sommeil dans notre vie trop remplie.

Ne manquez pas nos rubriques habituelles et posez-vous la question après avoir lu la BD : quel est le sexe de la grenouille?

Bon été, reposez-vous et dormez bien!

Claudette Lussier
enseignante
école du Carrousel



Christian Véronneau

Le Sexe des Anges ou la charmante différence

Égaux mais si différents, les femmes et les hommes s'évertuent à se comprendre à travers les aléas de la vie. Plus qu'on ne le croit, leur différence explique bien des situations de notre quotidien personnel, relationnel et professionnel. Nous cohabitons pour notre plus grand bonheur, mais parfois pour notre plus grande confusion... L'erreur la plus fréquente et la plus confondante est qu'un des deux sexes croit que l'autre pense comme lui. Ainsi, les femmes croient que les hommes pensent comme elles et vice-versa pour les hommes. De là bien des malentendus et des quiproquos...

Nous nous ressemblons, c'est bien évident, mais pour comprendre à quoi tiennent nos différences, il faut reculer dans un passé lointain et totalement différent : la vie de clan, l'essence même de 99 % de notre histoire d'être humain.

Au commencement était... la plaine. Décor certes dénudé, mais richement habité par les clans des premiers humains: les australopithèques, descendants directs des grands primates de la jungle, mais dotés de la bipédie et des plus grandes possibilités! C'était il y a bien longtemps...

Suite page 2

LE SEXE DES ANGES	1
AIDER SELON LE TEMPÉRAMENT	3
LES 7 RÈGLES POUR BIEN DORMIR	4
BANDE DESSINÉE	5
À VOIR ET À LIRE	6
NOS BONS COUPS	7
FORMATIONS ET RESSOURCEMENT	8



Le sexe des anges ou la charmante différence

Et puis, quatre millions d'années plus tard, nous voici en société, dans notre ville, à notre travail, dans notre famille, dans ce monde civilisé, du moins le croyons-nous...

Au 19e siècle, Darwin posait l'un des jalons les plus significatifs et les plus percutants de notre histoire en évoquant « la survie du plus apte », obtenue par un processus de perfectionnement incessant appelé « évolution ». Nous sommes, en ce 21e siècle, le résultat de 160 000 étapes de perfectionnement, 160 000 générations successives depuis l'australopithèque. Et il faut se rappeler que notre vie n'a pas toujours été celle que nous connaissons aujourd'hui. Eh non! Les villes les plus anciennes datent de moins de 10 000 ans et, avant cela, durant près de 4 millions d'années, soit 99 % de notre histoire, les humains vivaient en clan, dans des grottes. Le clan est une grande famille, une communauté tissée serrée, car interdépendante.

Dans le clan, les femmes s'occupent de tous les enfants, du feu, de la cuisine, de la cueillette (petits fruits, feuilles, racines, graines...) et de toutes sortes de tâches près de la grotte. De cette période les femmes ont gardé une empathie sans borne pour les membres de la communauté, une vigilance de tous les instants et un large champ de vision assurant la surveillance adéquate des petits, un goût et un odorat remarquables assurant la qualité chimique de la nourriture cueillie, une préhension fine les rendant capables de mieux saisir les tout petits objets, et un soin particulier pour l'aménagement de leur coin de plaine.

Dans le clan, les hommes s'occupent de la défense du territoire contre les ennemis et les animaux féroces, ainsi que de l'approvisionnement en chair fraîche grâce à la chasse. De ces rôles, les hommes ont gardé une vision plus performante et un sens de l'orientation

spectaculaire pour les besoins de la chasse, une imagination débordante pour la fabrication d'armes, de pièges, d'outils et d'instruments divers, une témérité insouciante et un flegme d'apparence les rendant capables d'affronter des bêtes féroces sans montrer leur peur, de même qu'un caractère plus brusque et plus discipliné afin de maintenir une forme d'autorité hiérarchique sur le clan.

Une image pour bien comprendre l'importance de la vie de clan? Imaginez un érable, un arbre distinctif et bien connu. Si vous voulez apprendre à quelqu'un à reconnaître un érable, vous lui parlerez de sa couleur, de ses feuilles, de son écorce, etc. Mais si vous voulez fabriquer un meuble en érable, vous vous intéresserez au bois lui-même, à sa

L'erreur la plus fréquente et la plus confondante est qu'un des deux sexes croit que l'autre pense comme lui. Ainsi les femmes croient que les hommes pensent comme elles et vice-versa pour les hommes. De là bien des malentendus et des quiproquos...

texture, à sa dureté. Ainsi en va-t-il pour notre évolution pour expliquer qui nous sommes. Notre écorce, c'est la vie en ville, la vie en famille, en société. C'est la vie moderne. Notre bois, beaucoup plus épais, c'est notre passé en clan, plus de 99 % de notre histoire, plus présent qu'on ne le croit, mais aussi tellement plus significatif...

Dans les années 50, une étude plus poussée du cerveau humain commença à lever le voile sur cet organe et sa structure très semblable, mais tout de même différente chez les hommes et les femmes. Un jeune médecin du nom de Roger Sperry travailla avec des patients qui s'apprêtaient à subir une chirurgie innovatrice pour l'époque, la séparation des deux hémisphères cérébraux, ce qui devait les libérer de leurs crises sévères d'épilepsie. Après la chirurgie, il constata que les patients opérés étaient différents,

sans crises d'épilepsie, mais avec tout un tas de comportements étranges. Il travailla à prouver que les hémisphères cérébraux ont des rôles différents, mais complémentaires. L'hémisphère gauche est ordonné, verbal, méthodique, s'occupant des mots, des chiffres, du temps, des aspects rationnels et structurés de notre vie. Le droit prend en charge l'espace, la création, les émotions, les aspects plus intuitifs et moins structurés de notre vie.

On a démontré que les femmes ont un hémisphère gauche plus gros et donc dominant, stimulé en cela par l'œstrogène, alors que les hommes ont l'hémisphère droit plus gros, à cause de la testostérone. Mais ce n'est pas tout ce que les hormones amènent chez chaque sexe. Toujours dans l'optique de la vie de clan, on constate que l'œstrogène a donné aux femmes un cerveau de type E, soit orienté vers les enfants (prendre soin de), l'entourage (vigilance en tout temps), et l'empathie (rapports humains et communication), compte tenu de la vie

en communauté et des contraintes que le clan amenait pour elles (soins des enfants, conversations, cueillette, entretien du feu...). Dans la même logique, les hommes ont hérité d'un cerveau de type S, soit orienté vers les systèmes (invention d'outils et d'armes), les solutions (règlement en solo des problèmes) et le stoïcisme (mutisme et expression non verbale lors des confrontations), toujours dans le contexte de la vie de clan qui impliquait pour les hommes: la défense du territoire, l'affrontement de bêtes gigantesques et sauvages, la chasse en solitaire...

Lorsqu'on comprend d'où on vient, on perçoit mieux qui on est et comment on devrait se comporter afin d'être plus heureux ensemble...

Christian Véronneau

Aider selon le tempérament de chacun

Entre collègues de tempérament différent, les relations se développent avec complexité. Il est parfois malaisé et ardu d'apporter son soutien à un confrère ou à une consœur tout en se respectant. Mes recherches et mes observations m'ont permis de remarquer que le tempérament de l'aidant ainsi que celui de l'aidé affectent la relation d'aide au point qu'aider peut s'avérer plus difficile et moins gratifiant qu'on ne le souhaiterait.

J'ai observé qu'il existait trois grands tempéraments chez l'humain que je nommerai A, G et O. L'enfant naît avec un tempérament bien à lui qu'il exprime tout au long de sa vie. Le tempérament A et O sont à l'opposé l'un de l'autre sur un éventail de possibilités qui existent chez l'humain. Le tempérament G se positionne de manière mitoyenne.

Le tempérament A se démarque par le fait qu'il croit que tout le monde, comme lui, est pacifique et sensible aux autres. Il croit que s'il aime, on va l'aimer.

Il fait preuve de générosité en croyant foncièrement que l'autre fera de même. Conséquemment, selon lui, si une personne lui fait du mal, c'est qu'il n'a pas été suffisamment correct, bon ou généreux envers elle : « Sinon, elle ne m'aurait pas traité ainsi. » Il a besoin d'approbation et il se remet en question de façon excessive. Il se blâme quand il ne se sent pas bien. Il doute constamment de ses capacités. Comme l'enfant, cet adulte a un tempérament facile bien que son monde intérieur soit complexe, rempli d'émotions et de valeurs humaines louables. Il a tendance à être idéaliste, voire naïf.

En contrepartie, le tempérament projette une apparence de solidité. Il est débrouillard et il aime la compétition. Il fonctionne de manière à respecter sa conviction profonde : « Si je ne vais

pas chercher ce dont j'ai besoin, je ne l'aurai jamais. » Il a du mal à décoder le langage émotif des autres. Son monde intérieur n'est pas très complexe et le questionnement que la relation d'aide exige ne l'intéresse habituellement pas. À ses yeux, le monde matériel est plus intéressant que les relations humaines et effectivement, il y excelle. Contrairement au tempérament A qui donnerait sa chemise à la première personne en détresse rencontrée, le tempérament O chercherait, quant à lui, à en obtenir le meilleur prix.



Lyne Ouellete

L'enseignant doit s'exercer à écouter les parents difficiles en gardant une distance intérieure, c'est-à-dire en les observant.

Quant au tempérament G, il a besoin qu'on lui enseigne comment fonctionne le monde dans lequel il vit de manière à choisir les comportements les plus favorables pour lui-même et pour les autres. Il n'a pas d'idée préconçue concernant le fonctionnement humain comme les deux autres tempéraments. Il fait preuve d'un équilibre émotif. Il a l'esprit critique et se caractérise par la tonne de questions qu'il pose avant d'accepter de collaborer à la réalisation d'un projet. Cependant, le tempérament G manque habituellement d'intuition par rapport à lui-même. Il faut l'aider concrètement à explorer son monde intérieur de manière à s'y référer au quotidien.

Le monde des aidants est largement représenté par le tempérament A ou G accompagné d'un « instinct » de sauveur. Il veut plaire et il veut être à la

hauteur aux yeux de l'autre. Mais dans le processus de la relation d'aide, il se sent trop souvent impuissant et doute de sa compétence. Il travaille fort pour impressionner l'aidé, surtout s'il s'agit d'un tempérament O qui n'a pas vraiment tendance à demander de l'aide.

Par ailleurs, en cherchant à aider une personne au tempérament A, l'aidant, lui-même au tempérament A ou G, a tendance à s'attendrir et à se croire empathique alors qu'il sympathise avec l'aidé. Au lieu de se mettre à la place de l'autre, il a tendance à trop s'impliquer émotionnellement dans les difficultés de l'aidé. Il en fait trop.

De son côté, le tempérament G n'est pas facile à aider. Pourtant, l'aidant A ou G croit avoir un impact sur lui, surtout parce que celui-ci donne l'impression de faire des prises de conscience. Cependant, d'une rencontre à l'autre, l'aidé G n'est pas porté à poser les gestes qui lui feraient du bien. L'aidant reste alors perplexe. Il vit de l'impuissance et se croit incompetent.

L'aidant aurait avantage à tenir compte des forces et des limites de chacun des tempéraments. Tout en essayant d'identifier le type de tempérament que manifeste l'aidé, il doit également chercher à déterminer le sien. En être conscient donne de la force à sa sensibilité par rapport à ce que peut vivre l'aidé (selon son tempérament). Graduellement, il arrive à reconnaître l'impact réel de ses interventions sur l'aidé sans s'illusionner quant à l'aide qu'il peut apporter à chacun. L'aidant, alors, devient meilleur.

Lyne Ouellete

Les 7 règles pour bien dormir



Brigitte Langevin

Nous vivons de nos jours une pandémie de fatigue, un mot à la mode ces temps-ci! En effet, nous croyons que nous pouvons et devons tout faire. Nous voulons être les meilleurs au travail, passer du temps avec notre conjoint et nos enfants, faire du sport, cuisiner des petits plats et bien manger, tenir la maison propre et sortir le

soir ou regarder un film à la télé. Et avant de nous coucher, dans l'espoir de nous avancer pour le lendemain, nous lisons encore quelques rapports ou répondons à notre courrier électronique. Il ne reste que très peu de temps pour dormir. Nos journées sont si chargées que nous en arrivons à traiter le sommeil comme un enfant mal aimé. Furieux quand il tente de s'imposer de façon trop insistante (le petit coup de pompe de l'après-midi), nous lui en voulons encore quand, enfin couchés, nous constatons qu'il ne vient pas immédiatement. Nous prétendons vouloir dormir alors que dans l'ordre des priorités, le sommeil vient toujours en dernier et que nous repoussons ses avances jusqu'à ce qu'il se transforme pour nous en véritable danger (sommolence au volant!).

Nous savons aujourd'hui par les recherches médicales que le manque de sommeil s'accumule comme une dette. Certains individus sont tellement en dette de sommeil qu'on pourrait les comparer à ceux qui vivent continuellement sur leur marge de crédit. Cependant, étant donné les exigences toujours croissantes d'une vie de plus en plus complexe, trouver le temps de dormir n'est pas évident, car nous ne voulons renoncer ni aux commodités ni aux distractions qui prennent le pas sur notre sommeil.

La meilleure solution consiste à repenser entièrement sa relation au sommeil, en reconnaissant tout d'abord son propre besoin en sommeil et en le respectant.

7 règles de base à respecter :

1-Veiller à une dépense énergétique suffisante durant la journée

- Exercice physique de 30 minutes par jour
- L'exercice physique favorise le sommeil profond

2- S'exposer à la lumière vive le jour et dormir dans l'obscurité

- S'exposer 30 minutes en lisant près d'une fenêtre
- La lumière du soleil structure l'horloge biologique

3- Éviter la caféine, l'alcool et la nicotine avant le sommeil

- L'alcool est un déprimeur qui diminue la qualité du sommeil
- La nicotine et la caféine sont des excitants qui sabotent le sommeil

4- Rincer l'eau interne de l'organisme

- Boire 4 à 6 verres d'eau par jour
- Le corps a besoin d'eau pour faciliter les fonctions physiologiques

5- Se garder un moment de relaxation avant le sommeil

- Ralentir par étapes successives le rythme de jour parfois trop rapide
- Le sommeil a besoin d'un état de calme pour s'amorcer

6- Évacuer l'air vicié des poumons

- Faire des respirations profondes au moment d'aller dormir
- Aérer la chambre, le cerveau a besoin d'oxygène durant le sommeil

7-Profiter des détente diurnes pour diminuer la fatigue accumulée

- Fermer les yeux en parlant au téléphone ou assis dans une salle d'attente
- Faire une sieste de 20 min. maximum après le repas du midi

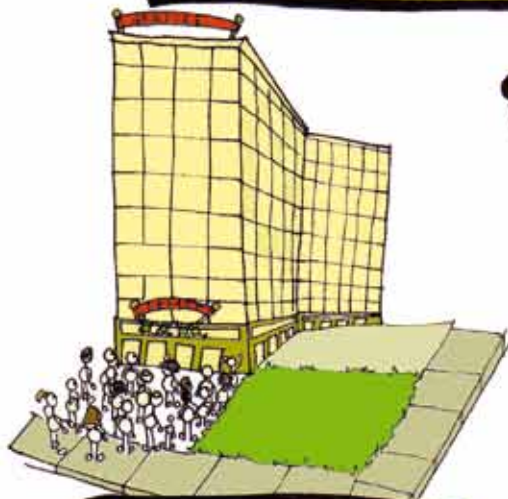
Bon sommeil !

Brigitte Langevin

Auteure de "Mieux dormir... j'en rêve!"
aux Éditions de Mortagne

Le vainqueur est...

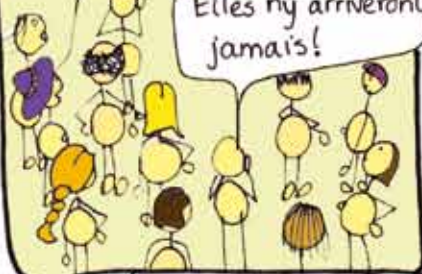
C'est l'histoire d'une course de grenouilles :
L'objectif est d'arriver en haut d'une grande tour.



Les gens ne croient pas possible que les grenouilles atteignent la cime

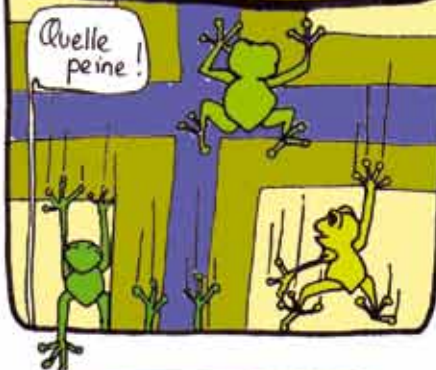
Quelle peine!

Elles n'y arriveront jamais!

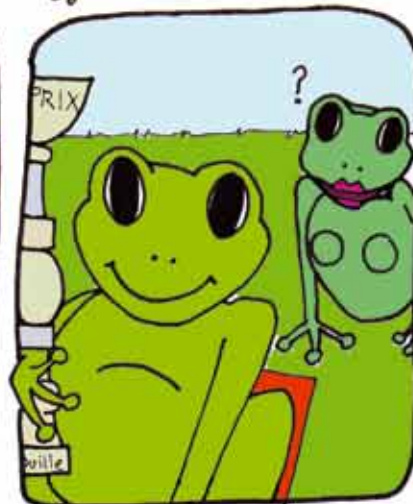


Les grenouilles commencent à se résigner, sauf une qui continue de grimper.

Quelle peine!



Comment as-tu fait pour terminer l'épreuve?



C'est alors qu'on comprit que la grenouille gagnante était sourde.

ILLUSTRATION AGATHE LISE-PRONOVOST

À VOIR ET À LIRE

La donation, Drame écrit et réalisé par Bernard Émond, avec Élise Guilbault et Jacques Godin, Canada, 2009

Jeanne Dion, médecin urgentologue de Montréal, accepte de remplacer le Dr Rainville en Abitibi pendant un mois, avec la possibilité de lui succéder dans sa pratique. Complètement dépaysée et bouleversée dans ses habitudes, le docteur Dion se laissera charmer par cette région austère et sauvage, à l'image de ses habitants rébarbatifs mais attachants. Ce film lent s'attarde sur de magnifiques paysages méditatifs et il traite en peu de mots de l'essentiel, de la vie et de la mort. Le silence omniprésent nous amène à réfléchir simplement sur l'existence, sur la souffrance humaine considérée avec beaucoup d'émotion, mais surtout avec une grande pudeur. Si vous êtes fatigués de tourbillonner sans cesse dans vos tracas quotidiens, ce film sera pour vous un havre de paix et de tranquillité.



De père en flic, Comédie écrite et réalisée par Émile Gaudreault, avec Michel Côté, Louis-Josée Houde et Rémi Girard, Canada, 2009



Voici un film léger qui porte essentiellement sur les relations humaines, particulièrement celles entre les pères et les fils, tout en faisant état du conflit presque tragique entre les Babyboomers et la génération Passe-Partout. Assez complexe parce qu'il mélange les genres comique, policier et psychologique, c'est le film idéal pour vous détendre après une année scolaire épuisante. Drôle grâce à ses personnages loufoques, à cause d'une kyrielle de clichés bien répertoriés, mais aussi pour son analyse parfois nuancée de relations tourmentées portées à leur paroxysme, ce film nous fait souvent sourire et réussit à nous faire oublier ses quelques maladresses. État d'âme idéal pour louer ce film : envie de s'amuser mais capacité de rester bien éveillé!

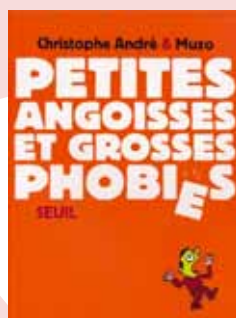
Suzanne Duchesne

Des auteurs Christophe André et Muzo, aux éditions du Seuil :

Petites angoisses et grosses phobies, 2002

Petits complexes et grosses déprimés, 2004

Petits pénibles et gros casse-pieds, 2007



Ces trois essais du psychiatre Christophe André et du dessinateur Muzo se veulent des livres amusants portant sur des sujets sérieux comme les troubles obsessionnels-compulsifs, les névroses et les personnalités difficiles. D'une façon imagée par des bandes dessinées, on y vulgarise, pour le plus humble des mortels, théories, tests et traitements. Si vous soupçonnez chez vous ou chez vos proches des tendances particulières, l'un (ou plusieurs) de ces livres pourrait bien vous être utile. Vous y trouverez le kit complet pour mieux comprendre ces phénomènes, trouver des solutions à vos problèmes et prendre les choses avec un certain recul et beaucoup d'humour.

Suzanne Duchesne

NOS BONS COUPS



16 ANS D'ENTRAIDE AU SYNDICAT DE L'ENSEIGNEMENT DE CHAMPLAIN

Le temps passe vite. C'est en juin 1994, à Valleyfield, que nous avons formé nos premières personnes aidantes. Depuis ce temps, notre réseau s'est enrichi de plus d'un millier de personnes. Ça fait beaucoup d'oreilles attentives qui, chaque jour et de façon presque invisible, contribuent à la prévention en santé mentale au travail. Merci et félicitations à toutes ces personnes aidantes pour leur précieuse implication.

Récemment, France Gaudreau et Simon Bilodeau, deux membres de notre réseau d'entraide, nous ont dit que notre réseau était bien implanté dans certains établissements, mais complètement inconnu dans d'autres. Ils ont offert leur collaboration pour nous aider à remédier à ce problème. Ils ont également contribué à la création d'une magnifique « pin » qui sera remise à toutes les personnes aidantes. En septembre prochain, nous lancerons donc une vaste campagne de valorisation de l'entraide en milieu de travail. Afin d'assurer la relève, nous nous devons de recruter de nouvelles personnes aidantes. Dans ce contexte, il est primordial que les effets bénéfiques de l'écoute soient mis en évidence. Le fait que les collègues choisissent de se confier à une personne aidante naturelle est une belle marque de reconnaissance. L'expérience nous a prouvé que la pratique de l'entraide est très enrichissante et très valorisante. Par contre, pour éviter que notre réseau se transforme en Programme d'aide à l'employé (PAE) bénévole, nous avons fixé des balises : l'entraide est libre et volontaire et ce, autant du côté de la personne aidante que de la personne aidée. En effet, on ne peut pas obliger qui que ce soit à demander de l'aide et on ne peut pas contraindre qui que ce soit à en donner. De façon générale, l'entraide se pratique sur temps de travail. Avec la surcharge qui nous guette souvent, nous veillons à ne pas ajouter un fardeau supplémentaire sur les épaules de nos personnes aidantes. Au contraire, la formation de trois jours qui leur est donnée sur temps de travail les aide à poser leurs limites pour éviter d'être envahies par les problèmes de leurs collègues. De plus, nos personnes aidantes ne sont pas seules. Elles peuvent toujours avoir recours à la personne responsable du réseau.

Devant la pandémie de problèmes de santé mentale qui affectent les pays industrialisés, les spécialistes* ont démontré que les moyens de prévention organisationnels, comme la mise en place de réseaux d'entraide, sont plus efficaces que des mesures qui touchent les employées et les employés individuellement. En effet, si, du jour au lendemain, l'entraide disparaissait complètement de nos milieux de travail, les listes de personnes absentes s'allongeraient considérablement. Dans l'atmosphère morose qui caractérise parfois le milieu de l'éducation, il est nécessaire de développer les initiatives qui nous font du bien.

* Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux. Institut national de santé publique du Québec, mai 2008, p.93

Germain Loiselle

Angélard, Christine, La médecine soigne, l'amour guérit, Fides, 2010

CHRISTINE ANGELARD

LA MÉDECINE SOIGNE,
L'AMOUR
GUÉRIT

Comment
la maladie
nous révèle
à nous-même



Christine Angélard possède un doctorat en médecine. Elle a pratiqué sa profession assez longtemps pour constater que cette science seule ne suffit pas à atteindre son objectif premier qui est de permettre à ses patients de recouvrer une bonne santé globale. Dans cet essai, elle ouvre notre esprit à d'autres approches, non pas pour remplacer les soins médicaux traditionnels, mais plutôt comme complément. Son cheminement l'a amenée à poursuivre sa formation en médecine traditionnelle chinoise, en homéopathie et en toucher thérapeutique. Elle est profondément convaincue que la médecine officielle n'est pas suffisante pour parvenir au « miracle » de la véritable guérison. C'est d'abord et avant tout le malade qui décide de se prendre en mains en retrouvant la véritable cause de ses problèmes, laquelle n'est pas forcément d'ordre « physiologique ». Sans jamais dénigrer l'importance des soins traditionnels, elle nous ouvre d'autres horizons et déclare dès le départ : « Il m'est apparu au bout de toutes mes réflexions que si ce que nous savons est fini, ce que nous ne savons pas est infini... » (Sic). Christine Angélard continue de pratiquer la médecine traditionnelle mais elle complète son travail, en démontrant une grande empathie pour ses malades, avec des approches non traditionnelles. Les aidants naturels trouveront dans ce bouquin un nouveau sens à leur travail. Ceci confère une importance encore plus grande à leur rôle d'écouter, de soutenir et parfois de bouée de sauvetage pour ceux avec qui ils oeuvrent quotidiennement.

Suzanne Duchesne

FORMATIONS et RESSOURCEMENT

FORMATIONS

- Comment intervenir lors de situations difficiles? (dossiers de violence et de harcèlement) 14 octobre 2010
- Formation de base en SST : 21 octobre 2010
- Formation des responsables du dossier violence en milieu de travail : 28 octobre 2010
- Formation pour contrer l'homophobie 19 novembre 2010

RESSOURCEMENT

- Ressourcement pour les aidants naturels : (thème : La culpabilité, avec Charles Roy) 2 décembre 2010

L'ÉQUIPE DE PRODUCTION

Directeur :	Alain Paquette
Rédactrice en chef:	Annie Bergeron
Collaboration	Claudette Lussier
Équipe de rédaction:	Suzanne Duchesne Germain Loïselle Claudette Lussier Isabelle Trioreau
Graphisme:	Christian Villeneuve
Mise en page:	Martin Cayouette
Bande dessinée :	Agathe Lisé-Pronovost
Collaboratrice :	Hélène Laramée

POUR NOUS CONTACTER



SYNDICAT
DE L'ENSEIGNEMENT
DE CHAMPLAIN (CSQ)

Siège social : 7500, chemin de Chambly
Saint-Hubert J3Y 3S6
Téléphone : 450-462-2581
1-800-361-5101

Bureau Salaberry : 394, Dufferin
Salaberry-de-Valleyfield J6S 2A8
Téléphone : 450-371-7407
1-877-719-1913

syndicatchamplain.com

COMMANDITAIRES

Centrale des syndicats
du Québec



SSQ Groupe
financier



Toute reproduction totale ou partielle est interdite sans le consentement des
responsables de l'ENTRE NOUS. ISSN 1712-4476

ENTRE NOUS No: 16