

# L'entraide au travail

## L'antidote aux problèmes de santé mentale

Pierre Lefebvre

Conseiller CSQ en santé et sécurité du travail

**Saviez-vous que le fait de pouvoir compter sur l'entraide, l'écoute ou le soutien d'un collègue est un important facteur de protection en matière de santé mentale au travail ? C'est du moins ce que révèlent les recherches effectuées dans ce domaine. À l'inverse, celles-ci établissent aussi une forte relation entre les troubles reliés au stress et le faible soutien reçu de la part des collègues ou de la direction...**

Dans nos milieux de travail, il existe des personnes vers lesquelles nous nous tournons naturellement lorsque nous éprouvons des difficultés, quand nous avons besoin de conseils ou encore si nous ressentons l'envie de nous confier. Voilà la source de l'appellation d'« aidantes naturelles » accolée à ces personnes par le Syndicat de l'enseignement de Champlain (CSQ).

Depuis déjà plus de quinze ans, ce véritable pionnier à la Centrale regroupe ces personnes au sein d'un réseau de personnes aidantes. Parmi les services qui leur sont offerts par le Syndicat, mentionnons une formation de base visant à les outiller et les soutenir dans cette importante fonction, ainsi que du ressourcement périodique afin qu'elles ne s'épuisent pas elles-mêmes à la tâche. Un colloque réunit aussi aux deux ans les membres de ce réseau et depuis 2002, un périodique est publié deux fois l'an à leur intention. Fièvre partenaire de l'initiative, la CSQ appuie financièrement ces activités à même les sommes reçues de la Commission de la santé et de la sécurité du travail pour la formation et l'information des membres.

« Dans notre réseau, il est important de faire valoir que nos personnes aidantes sont des ressources précieuses. De par leur implication auprès de leurs collègues, elles favorisent la prévention. Ultimement, nous souhaitons que l'entraide ne soit pas uniquement l'apanage des personnes aidantes, mais qu'elle soit une



PHOTO SHELL

valeur reconnue par l'ensemble du milieu de travail », précisent les principaux artisans du réseau, Alain Paquette, conseiller en santé et sécurité du travail au Syndicat de l'enseignement de Champlain, et Germain Loisel, enseignant maintenant à la retraite et fortement engagé à la filiale Rive-Sud de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Ce mode d'intervention relève de la prévention secondaire, soit celle qui consiste en « la prise en charge du problème au tout début de l'apparition du trouble qui peut ainsi être enrayeré », comme la définit l'Organisation mondiale de la santé. Au regard de la santé mentale au travail, le Syndicat a mis en œuvre divers moyens de prévention, dans une approche qui se veut intégrée et comportant des volets relevant tant de la prévention primaire (visant à empêcher l'apparition d'un trouble), que secondaire ou tertiaire (visant à éviter les rechutes et réduire les incapacités).

Parmi ces moyens, notons le recours à des collectifs de métier ou de travail, où des membres d'une même catégorie de personnel peuvent échanger sur leurs réalités communes et trouver ensemble des solutions qui leur

sont propres, ou encore la formation de « tiers relationnels » appelés à jouer un rôle en cas de conflit.

Toutes ces initiatives tournent autour de l'entraide et de la solidarité comme valeurs fondamentales et centrales. Un rappel de la raison d'être première des syndicats ?

1 Ce programme intégré a fait l'objet d'une recherche évaluative menée par une équipe de l'UQAM dont le rapport est disponible sur le site de la CSQ : [securitesociale.csq.qc.net/sites/1687/documents/sante/brochure\\_finale3.pdf](http://securitesociale.csq.qc.net/sites/1687/documents/sante/brochure_finale3.pdf).



### Entraide et chocolat !

**Selon une recherche menée aux États-Unis et rapportée par le New York Times en août 2002, les gens collaborent parce qu'ils se sentent bien en le faisant. En fait, l'entraide stimulerait les mêmes zones du cerveau que celles responsables du plaisir que nous procurerait le bon goût du chocolat ou le fait de disposer d'épargnes en banque... Merci au Syndicat de l'enseignement de Champlain pour le tuyau !**

**Pour en savoir plus, consultez le site [syndicatchamplain.com](http://syndicatchamplain.com) et cliquez sur Comités puis SST.**