



À l'écoute

Le culte de la vitesse peut provoquer des dépendances

Un article bien documenté publié récemment dans *L'Intervenant* établit un lien entre le culte de la vitesse et les dépendances. Voici un résumé de quelques idées émises par Amnon J. Suissa, professeur de l'École de travail social de l'UQAM.

En premier lieu, il fait un lien entre la liposuccion au lieu de prendre le temps de suivre un régime et de faire de l'exercice, manger du « fast food » ou opter pour une connexion plus rapide à Internet pour aller encore plus vite. Ce sentiment de l'immédiat, de l'instantané, pour être à la hauteur de la norme sociale, a des effets pervers qui peuvent aller jusqu'à mettre notre équilibre psychique et social en cause.

« Avons-nous perdu l'art de prendre le temps de faire les choses, voire de ne rien faire ? », questionne-t-il. Les preuves s'accumulent :

- augmentation vertigineuse de la médicalisation

pour faire face aux divers symptômes et malaises provoqués par les nouvelles exigences

- hausse des problèmes de santé mentale : insomnie, dépression, épuisement professionnel
- faiblesse des liens sociaux, isolement.

Travail

Aux États-Unis, l'abus de psychotropes en milieu de travail a bondi de 70 % au cours de la dernière décennie. Et le lien entre la vitesse de la performance et le taux d'obésité est bien réel. Nous avons accès à la nourriture ou aux cyber-services presque 24 heures sur 24. La cyberdépendance fait son apparition et tout ça peut avoir des effets néfastes sur notre vie personnelle, familiale et sociale.

Dans le milieu de la recherche sociale, on entend des inquiétudes. Quels effets la vie trépidante, la prolifération des techno-

logies, la multiplication toujours plus importante de l'information accessible au bout des doigts ou les jeux interactifs peuvent-ils avoir sur le cerveau de nos jeunes qui sont sur-stimulés ? « Les enfants ne paient-ils pas le prix de ce rythme effréné où la tendance sociale actuelle exerce des pressions lourdes pour qu'ils performant en un temps record ? »

Et parallèlement, certains psychiatres et chercheurs se questionnent sur l'usage abusif des psychotropes, souvent des psychostimulants, pour traiter les enfants avec des problèmes de manque d'attention, d'humour, de comportement ou de performance, ajoute monsieur Suissa. Il souligne que ces pratiques dépassent les connaissances actuelles et qu'on se demande si on est pas en train d'expérimenter ces substances sur nos enfants.

Source : *L'Intervenant*, Revue sur la toxicomanie et le jeu excessif, avril 2012, pages 11 et 12.

PRÉVENTION DU SUICIDE

Un nouveau service dans le Bas-Richelieu

Le Centre de prévention du suicide (CPS) Pierre-De Saurel offre maintenant un service d'hébergement d'urgence à la population du territoire de la MRC Pierre-De Saurel. Sous forme de projet-pilote, ce service entièrement gratuit est disponible jusqu'à la fin du mois de décembre 2013.

Offert 7 jours sur 7, le service entend répondre aux besoins d'une clientèle adulte qui vit des difficultés psychosociales, de la détresse psychologique liée à la santé mentale ou une crise suicidaire. Deux lits d'urgence sont réservés à l'accueil de ces personnes. Lors de leur séjour, elles sont accompagnées et supportées pour recouvrer leur équilibre, en toute confidentialité et avec dignité.

Je vous souhaite de passer une belle période estivale, remplie de soleil, de repos, de bon temps en famille et entre amis. Mais aussi une pause bien méritée de vos activités syndicales et des moments de ressourcement.

Pour ma part, je prendrai encore cet été de longues vacances, du lundi 16 juillet au lundi 27 août.

Bon été!

Carole Clément



Les problèmes de santé mentale au cœur de nos défis

Les délégués sociaux et délégués sociaux (DS) de la Montérégie ont abordé le thème *Santé mentale et retour au travail : des défis*, le 19 avril dernier à St-Jean-sur-Richelieu. Une soixantaine de militantes et de militants ont échangé sur cette problématique de plus en plus présente dans nos milieux de travail.

Dans son mot de bienvenue, le président du Conseil régional FTQ Richelieu, Claude Langlois, a rappelé l'importance du réseau. Président de la section locale 6586 du Syndicat des Métallos chez Arcelor Mittal, il est lui-même délégué social et un bon témoin des bienfaits du travail accompli par ses confrères DS.

Centraide

Centraide Richelieu-Yamaska est un partenaire incontournable du réseau montérégien depuis 2006. Son directeur général, Daniel Laplante, est convaincu de son bien-fondé. « *Les gens vous approchent parce que vous êtes crédibles. Et la crédibilité ne s'achète pas, elle s'acquière avec le temps*, a-t-il affirmé. *Cela a une valeur inestimable parce que vous êtes sur le terrain, avec votre expérience du milieu de travail.* »

Détresse psychologique au travail

Louise St-Arnaud, professeure à l'Université Laval et conférencière invitée, a d'emblée affirmé que le travail est l'une des principales causes de l'absentéisme pour des problèmes de santé mentale.



Une soixantaine de personnes ont participé à la 7^e rencontre annuelle des délégués sociaux et délégués sociaux en Montérégie.

Le constat général est préoccupant :

- Ces problèmes de santé entraînent généralement de longues périodes d'absence et génèrent un risque élevé de rechute;
- Les pratiques de gestion ne favorisent pas nécessairement le retour et le maintien en emploi.

La chercheuse confirme que plus la période d'absence est longue, plus le retour sera difficile. C'est là que le soutien syndical peut faire la différence.

Avec des histoires de cas à l'appui, elle a démontré comment l'empathie des collègues, le soutien du patron et un retour attendu et soutenu peuvent contribuer au succès de la réintégration au travail. Donc, agir sur l'environnement de travail devient une condition gagnante du retour et du maintien en emploi.

Défis

Dans un tel contexte, quels sont nos défis? Les discussions en ateliers ont fait

ressortir plusieurs enjeux soulevés lors de la conférence :

- Rencontrer le travailleur ou la travailleuse bien avant son retour;
- Analyser les conditions de travail susceptibles d'aider au retour au travail et au maintien en emploi;
- Valider ces conditions avec la personne, mais aussi avec le milieu;
- Assurer un suivi et veiller aux ajustements nécessaires;
- Solliciter le soutien du supérieur immédiat.

Comme le dit Louise St-Arnaud, les organisations doivent voir les choses autrement. « *Le manque de reconnaissance au travail, un faible soutien de la part des supérieurs et des collègues, l'absence de pouvoir pour décider "comment faire le travail" sont parmi les plus importants facteurs de risque à la santé mentale au travail. À l'inverse, se sentir soutenu dans les situations difficiles, avoir de l'influence sur son travail, se sentir respecté et estimé, sont des facteurs de prévention des problèmes de santé mentale au travail.* »

Audace

C'est pourquoi elle propose de placer le travailleur ou la travailleuse au centre d'un réexamen des pratiques de gestion et d'organisation du travail. Une démarche où la collaboration entre les différents acteurs du milieu de travail, incluant le syndicat, donc les délégués sociaux, serait privilégiée. On pourrait ainsi assister à un véritable renversement des pratiques. Louise St-Arnaud parle même d'audace de la part des organisations qui y adhéreraient.

LA FORMATION À L'AUTOMNE

Comme à chaque année, les activités de formation pour le réseau des DS de la Montérégie ont pris fin en mai. Nous reprendrons à l'automne avec les formations suivantes :

SEPTEMBRE : 26, 27, 28 / Formation DS de base

OCTOBRE : 9 / Épuisement professionnel

OCTOBRE : 29 et 30 / Prévention du suicide

NOVEMBRE : 15 et 16 / Harcèlement psychologique au travail

DÉCEMBRE : 5 et 6 / Conférence nationale des délégués sociaux et délégués sociaux de la FTQ

Auront lieu aussi la campagne Centraide en octobre et novembre ainsi que la Semaine de prévention des toxicomanies du 19 au 24 novembre 2012.

Merci pour votre intérêt soutenu et au plaisir de vous revoir à l'automne.



Pour la FTQ en Montérégie
Conseil régional FTQ Haute-Yamaska
Conseil régional FTQ Richelieu
Conseil régional FTQ du Suroît

Carole Clément, coordonnatrice en Montérégie
4805, boulevard Lapinière, bureau 6200
Brossard, QC, J4Z 0G2
Téléphone : 514 823-5981
dsftqmonteregie@sympatico.ca