



# À l'écoute

## Écoute-moi !

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Accorde-moi seulement quelques instants  
Accepte ce que je vis, ce que je sens  
Sans réticence, sans jugement.*

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Ne me bombarde pas de conseils et d'idées  
Ne te crois pas obligé de régler mes difficultés  
Manquerais-tu de confiance en mes capacités?*

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
N'essaie pas de me distraire ou de m'amuser  
Je croirais que tu ne comprends pas  
L'importance de ce qui se vit en moi.*

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Surtout ne me juge pas, ne me blâme pas  
Voudrais-tu que ta moralité  
Me fasse crouler de culpabilité?*

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Ne te crois pas obligé d'approuver  
Si j'ai le besoin de me raconter  
C'est simplement pour être libéré.*

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
N'interprète pas et n'essaie pas d'analyser  
Je me sentirais incompris et manipulé  
Et je ne pourrais plus rien te communiquer.*

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Ne m'interromps pas pour me questionner  
N'essaie pas de forcer mon domaine caché  
Je sais jusqu'où je peux et je veux aller.*

*Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler  
Respecte les silences qui me font cheminer  
Garde-toi bien de les briser  
C'est par eux, bien souvent, que je suis éclairé.*

*Alors maintenant que tu m'as écouté  
Je t'en prie, tu peux parler  
Avec tendresse et disponibilité  
À mon tour, je t'écouterai.*

Source : Tel-Aide, service d'écoute anonyme et confidentiel, présent dans le Suroît :  
Salaberry-de-Valleyfield 450-377-0600 /  
Vaudreuil-Dorion 450-452-2727 / Rigaud 450-459-4449  
[www.telaide.com](http://www.telaide.com)

## Des nouvelles de nos deux Centraide



PATRICK ROGER

Au moment de lire ces lignes, Centraide Richelieu-Yamaska a réussi à amasser une somme de 1 970 558 \$ grâce à la générosité des donateurs et des entreprises, soit 94 % de l'objectif fixé à 2 105 000 \$.

La campagne 2011 a connu un léger ralentissement dans des secteurs cruciaux pour Centraide, notamment les sociétés d'État et les organismes publics. «*L'impact de ce manque à gagner est réel. Les besoins des organismes sont en hausse et les moyens dont on dispose sont en baisse. On ne souhaite pas que les organismes locaux soient touchés par cette diminution, les services qu'ils dispensent sont tellement importants pour notre communauté. Il faut se rappeler que nos dons touchent 1 personne sur 5 sur notre territoire*», a souligné Daniel Laplante, directeur général de Centraide Richelieu-Yamaska, en décembre dernier.

Mais on gardait espoir de se rapprocher de l'objectif en redoublant d'efforts pour tenter de récupérer des dons auprès d'entreprises qui ont l'habitude de donner mais qui ne l'avaient pas encore fait. Le résultat final sera connu dans quelques semaines.

### Sud-Ouest

De son côté, Centraide Sud-Ouest du Québec a atteint 95 % de son objectif de 600 000 \$ avec une collecte de 570 275 \$. On a expliqué le résultat par de nombreux départs à la retraite et la morosité économique. Mais là aussi, on ne baisse pas les bras. On espère recueillir des sommes additionnelles avant l'assemblée générale du printemps.

### La mission

Les 18 Centraide du Québec ont pour mission de promouvoir le partage, l'entraide, l'engagement bénévole et communautaire, en soutenant des organismes, programmes et projets communautaires venant en aide aux personnes les plus vulnérables dans chacune des régions. En Montérégie, le réseau des délégués sociaux en fait partie maintenant depuis six ans. Il s'agit d'un partenariat unique dont nous sommes fiers.

Pour d'autres informations : [www.centraider.org](http://www.centraider.org) ou [www.centraidesudouest.org](http://www.centraidesudouest.org)

## La santé mentale des Québécois : quelques faits marquants d'une récente étude<sup>1</sup>

La grande majorité des Québécois considèrent que leur santé mentale est bonne et sont satisfaits de leur vie en général. Cependant, certains aspects méritent une attention particulière. C'est le cas pour plus du quart de la population de 15 ans et plus qui dit éprouver du stress quotidiennement. Par ailleurs, la détresse psychologique est davantage présente chez les femmes et les jeunes de 15 à 24 ans.

Les aînés ont une perception de leur santé mentale qui se compare à celle des autres Québécois. Concernant leur consommation médicamenteuse, elle évolue car ils se font prescrire de moins en moins d'anxiolytiques, de sédatifs et d'hypnotiques, mais davantage d'antidépresseurs.

Le suicide, malgré une tendance à la baisse depuis dix ans, demeure plus élevé au Québec qu'ailleurs au Canada. Plus de trois décès par suicide sur quatre concernent les hommes. Entre 1999 et 2008, le taux de suicide a connu une diminution annuelle moyenne de 4 %. C'est chez les jeunes que la diminution a été la plus marquée.

### Un constat troublant

La violence conjugale envers les femmes est également pré-occupante car les cas rapportés depuis une dizaine d'années sont en hausse, particulièrement chez les jeunes femmes.

1. Pour guider l'action, Portrait de santé du Québec et de ses régions, Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Institut de la statistique du Québec (2011) <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2011/11-228-01F.pdf>

## Saviez-vous que...

### « Dans la marge jusqu'au cou ! »

Selon la Banque du Canada, les Canadiens sont plus endettés que jamais et épargnent de moins en moins. En 2009, il y avait quelque 70 millions de cartes de crédit en circulation au pays. Le nombre de cartes a pratiquement doublé en l'espace de 10 ans, selon l'Association des banquiers canadiens. En 2010, l'endettement des ménages exprimé en pourcentage du revenu a atteint le sommet record de 150 %, selon l'Institut Vanier de la famille. Si la tendance actuelle se maintient, le taux d'endettement au Canada pourrait facilement atteindre 160 % au cours des deux prochaines années.

En d'autres termes, de plus en plus de gens sont « Dans la marge jusqu'au cou ! », comme le mentionne la campagne de la Coalition des associations de consommateurs du Québec. Pour plus d'informations : 1-877-962-2227 ou [www.cacq.ca](http://www.cacq.ca)

### Programme d'intervention familiale 6-12

Le programme d'intervention familiale s'adressant aux enfants de 6 à 12 ans et aux parents touchés par une problématique de dépendance a connu une expansion en Montérégie. Lancé à Saint-Hubert en 2010, il est offert à Longueuil et Salaberry-de-Valleyfield. Il sera disponible à Saint-Hyacinthe en 2012. Une période de recrutement pour la région de Longueuil est en cours. Si vous connaissez des familles pouvant bénéficier de ce service gratuit, vous pouvez contacter madame Michelle Turcotte au 1 866 964-4413.

## À SURVEILLER CE PRINTEMPS

MARS 14, 15, 16

Cours délégué social de base

AVRIL 19

RENCONTRE ANNUELLE

MAI 16, 17

Approche en situation de conflits

MAI 28

Journée de réflexion et d'échanges en prévention du suicide

Informations : Carole Clément au 514 823-5981

## VIOLENCE CONJUGALE—NOUVEAU POINT DE SERVICE



La Clé sur la Porte, maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants de la région maskoutaine, est heureuse de faciliter l'accès à ses services aux femmes de la Vallée du Richelieu. En effet, depuis le 2 février, un point de service est disponible au Centre de femmes l'Essentielle, situé au 231 rue

Brillon, à Beloeil. Une intervenante sera présente à tous les jeudis afin de rencontrer les femmes de la région.

La violence conjugale se manifeste bien souvent de façon sournoise et graduelle. Elle se retrouve dans toutes les classes sociales, peu importe le statut, la nationalité ou la religion. D'ailleurs, aucune femme n'est à l'abri de vivre un épisode de violence au cours de sa vie.

Toute femme qui vit un malaise dans sa vie de couple, des paroles ou des comportements blessants de la part du conjoint, ou qui ne se sent pas libre, peut communiquer avec le Centre de femmes l'Essentielle. Aller chercher de l'aide n'engage à rien. Les services sont gratuits et confidentiels.

### 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

Conseil  
régional FTQ

