



À l'écoute

Pensez à votre Centraide pour aider les gens d'ici!

La campagne Centraide bat son plein, comme à chaque année au moment de la saison des pommes. Et comme d'habitude, la FTQ encourage ses syndicats affiliés à mettre la main à la pâte et à être généreux.



ALAIN DÉCARIE

rables en partenariat avec 72 organismes et programmes du milieu. Malgré des investissements de près de 1,8 million \$ en 2010, on n'a pu répondre qu'à 76 % des demandes.

Dans le Suroît, Centraide Sud-Ouest va tout mettre en œuvre pour atteindre l'objectif de 600 000 \$. Grâce

En Montérégie, plusieurs milieux de travail profitent de la présence des délégués sociaux et des déléguées sociales (DS) pour assurer le succès de la cueillette. Nos DS sont bien placés pour savoir à quoi servent les milliers de dollars amassés. Notre réseau des DS est un des nombreux programmes et organismes soutenus par Centraide. Ça aussi les DS le savent; parce qu'ils utilisent les organismes subventionnés par Centraide dans chaque région.

Centraide Richelieu-Yamaska a fixé son objectif à 2 105 000 \$, « un objectif que nous jugeons réaliste, mentionne la présidente de la 56^e campagne, Sylvie Lapierre. C'est notre devoir moral en tant qu'être humain d'aider ceux qui ont moins de chance que nous. »

Chaque année, Centraide Richelieu-Yamaska travaille à l'amélioration des conditions de vie de plus de 75 000 personnes vulnérables

aux efforts déployés durant les dernières années et à la contribution toujours plus grande des milieux de travail, Centraide Sud-Ouest pourra continuer à soutenir notre réseau et une quarantaine d'organismes de la région.

Pour d'autres informations :

Centraide Richelieu-Yamaska, 320 avenue Concorde Nord, Saint-Hyacinthe, J2S 4N7, tél. 450-773-6679

www.centraideriy.org

Dans le Suroît, Centraide Sud-Ouest du Québec, 100 rue Sainte-Cécile, suite 200, Salaberry-de-Valleyfield, J6T 1M1, tél. : 450-371-2061

www.centraidesudouest.org

Merci à l'avance pour votre générosité!

Carole Clément

PRÉVENTION DU SUICIDE

RECONNAISSANCE DES DS

Dans le cadre de la Journée mondiale de la prévention du suicide, le 10 septembre, les délégués sociaux et les déléguées sociales (DS) de la FTQ ont reçu un bien beau coup de chapeau.

L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) s'est associée à la FTQ pour souligner la contribution du réseau. Avec des affiches et des cartes postales distribuées dans toutes les régions du Québec, on a voulu souligner le fait que les DS jouent un rôle primordial dans la prévention du suicide dans les milieux de travail. Ils savent repérer les signes de détresse, susciter la confiance et l'échange ainsi que référer les personnes suicidaires aux ressources d'aide.

En Montérégie, des intervenants des centres de prévention du suicide ont déjà témoigné de la qualité du travail de certains délégués sociaux avec qui ils ont des liens. D'ailleurs, une soixantaine de DS de la région ont suivi la formation de deux jours de l'AQPS qui est offerte à chaque mois de novembre au calendrier des activités du réseau.

L'AQPS regroupe une centaine de membres, dont 33 centres de prévention du suicide, des organisations impliquées dans cette cause, des endeuillés, des chercheurs et des citoyens.

Pour en savoir plus, on peut consulter le www.aqps.info



Sept règles pour bien dormir¹

Peut-on dire que la fatigue est à la mode ? Qui voudrait alors être au goût du jour ? La réalité, c'est que nous nous croyons obligés de tout faire. Nous voulons réussir au travail, passer du temps de qualité avec les êtres chers, faire du sport ou du conditionnement physique, cuisiner de bons petits plats, exécuter les tâches ménagères au mieux, aller au cinéma ou louer un bon film... sans oublier de lire nos courriels ou d'échanger sur facebook avant de nous coucher.

Ouf ! Bonne chance si vous pensez vous endormir en posant la tête sur l'oreiller ! Et combien d'heures de sommeil avons-nous pour récupérer dans ces circonstances ? Ce précieux sommeil réparateur passe souvent en dernier alors que le manque de sommeil s'accumule comme une dette, au détriment de notre santé et de notre sécurité.

Dans son livre *Mieux dormir... j'en rêve!*², l'auteure Brigitte Langevin propose sept règles de base à respecter pour bien dormir :



1. Veiller à une dépense énergétique suffisante durant la journée : l'exercice physique (30 minutes par jour) favorise le sommeil profond
2. S'exposer à la lumière le jour et dormir dans l'obscurité : lire près d'une fenêtre, la lumière du soleil structure l'horloge biologique
3. Éviter la caféine, l'alcool et la nicotine avant le sommeil : ils peuvent saboter le sommeil
4. Rincer l'eau interne de l'organisme : boire 4 à 6 verres d'eau par jour car le corps en a besoin pour faciliter les fonctions physiologiques
5. Se garder un moment pour relaxer avant de dormir : ralentir les activités progressivement pour être calme au moment du sommeil
6. Évacuer l'air vicié des poumons : en prenant des respirations profondes et en aérant la chambre pour oxygéner le cerveau
7. Profiter de moments de détente durant la journée pour diminuer la fatigue accumulée : fermer les yeux en parlant au téléphone ou assis dans une salle d'attente ou encore faire une sieste d'au plus 20 minutes après le repas du midi.

Bon sommeil !

1. Tiré du bulletin *Entre Nous*, périodique des réseaux d'entraide du Syndicat de l'enseignement de Champlain (CSQ), n° 16, printemps 2010, page 4.
2. Éditions de Mortagne

DU 20 AU 26 NOVEMBRE 2011

Semaine de prévention de la toxicomanie

La Semaine de prévention de la toxicomanie se tiendra cette année du 20 au 26 novembre. Pour une troisième année, la FTQ, en collaboration avec le Comité alcoolisme, toxicomanie et autres dépendances, publiera du matériel de sensibilisation à l'intention des syndicats affiliés. Le thème sera : *La dépendance, c'est une maladie.*

Surveillez le courrier et affichez-vous ! Vous pouvez aussi organiser une activité à l'intention de vos confrères et consoeurs de travail, comme par exemple inviter un conférencier. Consultez les sites suivants pour des idées :

www.dependances.gouv.qc.ca et www.aitq.com

ou encore communiquez avec votre coordonnatrice : 514 823-5981 ou dsftqmonteregie@sympatico.ca

« Ce qui ne me détruit pas me rend plus fort. »

Martin Luther King

À VENIR

SEPTEMBRE	28, 29 30	COURS DS DE BASE
OCTOBRE	27, 28	HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL
NOVEMBRE	22,23	PRÉVENTION DU SUICIDE

Saviez-vous que ?

Vous pouvez faire retirer votre nom des listes de sollicitation auprès du CRTC (Liste nationale des numéros de téléphone exclus) à l'adresse suivante :

<https://www.lnnte-dncl.gc.ca/insres-regres-fra>

Par téléphone au 1 866 580-3625

Pour rejoindre l'Association canadienne du marketing pour d'autres informations :

https://cornerstonewebmedia.com/cma/submit_fr.asp

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

