

Un mot de la responsable du Comité et réseau Appaide

(par Sylvie Tremblay - Responsable Comité et réseau Appaide)

En tant que responsable du comité, il me fait plaisir de vous présenter un journal spécial Appaide. Je suis fière du travail accompli à ce jour par le comité ainsi que par le réseau. Ce dernier regroupe, notamment, une vingtaine de personnes entraïdantes dans différents lieux de travail depuis sa création en 2012.

Il reste du travail à faire puisque mon idée première était d'avoir au moins une personne entraïdante dans chacun des milieux de travail. L'objectif n'étant pas atteint, vous devinez donc que nous poursuivrons dans ce sens afin que

Rétrospective de l'Appaide

(par Sylvie Beaulieu - Membre Comité Appaide)

Depuis trois ans déjà que notre syndicat APPA s'est doté d'un réseau d'entraide pour ses membres. Ce réseau est chapeauté par le comité APPAIDE sous la responsabilité de Sylvie Tremblay. Bien sûr une bonne équipe l'a appuyé dans la mise en place et la pérennité du réseau d'entraide et cela depuis septembre 2012. Cette équipe se compose aussi de Jean-Pierre Bourgault, Jeannine Tardif, Monique Waszczuk, Natasha Provençal et Sylvie Beaulieu. Actuellement, 19 entraïdant(e)s font partie du réseau.

C'est quoi exactement un réseau d'entraide et qu'est-ce que le comité APPAIDE nous offre comme services? Tout d'abord, l'entraide

c'est la solidarité humaine au quotidien dans nos milieux de travail. C'est pour ainsi dire la forme la plus tangible de reconnaissance et de soutien que nous pouvons offrir à ceux et celles qui en éprouvent le besoin. C'est aussi une belle façon de promouvoir des moyens de prévention! Ainsi pour cette raison, l'APPAIDE a organisé plusieurs événements à ce titre tels que la tenue du kiosque APPAIDE lors des colloques 2013 et 2015 ainsi qu'aux assemblées générales où nous partageons ces informations : «Notre réseau d'entraide est un regroupement de collègues, des entraïdant(e)s qui par des gestes de solidarité et d'entraide ont le désir D'ÉCOUTER, DE RÉFÉRER, DE SOUTENIR DANS LE RESPECT nos collègues lors de moments difficiles à traverser en ASSURANT LA CONFIDENTIALITÉ.» Il est bien clair que

chacune des personnes dans les milieux de travail puisse en cette période austère, avoir une oreille à qui se confier en toute confidentialité et empathie. Le climat de travail ne peut qu'en être meilleur et plus sain pour toutes et tous. C'est ensemble que nous passerons à travers, tenons nous les coudes!

Solidairement vôtre!

Écoute ?
Référence
Confidentiel



WWW.APPA.QC.CA
514 254-3503
POSTE 206 OU 214



nous ne sommes pas des professionnels, mais des personnes qui ont à cœur le bien-être de nos gens et qui sont prêtes à donner de leur temps. Par ailleurs, tous les entraïdant(e)s ont suivi une formation spécifique sur l'entraide donnée par la CSN et plusieurs ont également reçu la formation Sentinelle sur la prévention du suicide.

L'APPAIDE a aussi organisé des conférences sur le harcèlement psychologique avec M. Noël St-Pierre et M^{me} Linda Boisclair, sur le thème de «Prendre du temps pour soi» avec M. Marcel Leboeuf et sur le thème d'«Ensemble, on prend à cœur la santé psychologique au travail» où dix conseils sur la santé

mentale de l'association canadienne de la santé mentale figuraient sur le bel arbre de l'APPAIDE.

Tous ces événements nous ont permis de vous consulter afin de prévoir de futurs thèmes à aborder qui répondraient à vos besoins. D'ailleurs si nous nous fions au dernier colloque, vous avez montré beaucoup d'intérêts pour la gestion émotionnelle, la gestion du stress, le lâcher-prise, la conciliation travail-famille, la santé et le vécu de proche aidant (e) entre autres. Comme vous pouvez le constater, il y a là, matière à vous présenter plusieurs autres soirées! Soyez donc vigilants(es) à l'annonce de nos prochaines activités (site APPA, liste de diffusion et Facebook) et mettez à votre menu du lâcher-prise!!!

«Retenir équivaut à croire qu'il y a seulement un passé; lâcher prise, c'est savoir qu'il y a un avenir.» -D.Kingma

*« La résistance psychologique: Le contraire du lâcher prise. »
-Marie Bérubé*

Le suicide

(par Jeannine Tardif - Membre du Comité Appaide)

Le suicide...hum hum ...quel gros sujet, tellement pas facile d'en parler, n'est-ce pas? Et pourtant l'idée du suicide traverse l'esprit de tellement de gens.

Je vous dirais que dès que l'idée du suicide vous traverse l'esprit et semble une avenue possible pour régler vos problèmes, cela devrait sonner l'alarme.

C'est le temps de parler à quelqu'un de ce que vous vivez. Ce que vous vivez est tellement important qu'il faut en parler, et le plus tôt possible vous serait bénéfique. Ne laissez pas l'idée du suicide germer plus longtemps dans votre esprit. Prenez action et sollicitez de l'aide!!!!

Il y a bien sûr Suicide Action Montréal 514 723-4000, Ligne d'intervention suicide 1-866-appelle en plus de l'urgence des hôpitaux.

Au sein de la CSDM et de la EMSB, nous avons en ce moment le service du PAPE (programme d'aide professionnelle aux employés).

Malheureusement, nous avons appris récemment que la CSDM mettra fin à ce programme à compter du 1er juillet.

Par contre au sein de l'APPA et ce depuis maintenant trois ans il y a le comité APPAIDE. Un réseau d'entraide formé

***Le passé n'est plus, demain n'est pas encore,
la vie est dans l'instant présent.***

-ThichNhatHanh-

de gens pour qui le bien-être et la santé mentale des autres leurs tiennent à cœur.

Quelquefois et plus souvent que vous pensez, parler à quelqu'un d'une manière tout à fait confidentielle peut vous soulager d'un fardeau trop lourd à gérer seul. Parler de ce qui vous préoccupe sans peur du dénigrement et en toute confiance. Ne laissez pas le problème grandir au point où vous penserez que le suicide est la solution.

En tant qu'entraidants et entraidentes nous mettons de notre temps gratuitement pour vous aider, c'est une mission pour nous. Nous le faisons avec notre cœur en premier.

Parler de ce qui nous préoccupe en toute confidentialité est déjà un grand pas vers la solution à votre problème. Quelquefois nous avons besoin d'une aide professionnelle et cela donne des résultats extraordinaires plus souvent qu'autrement. Alors nous essayerons de vous diriger vers la meilleure avenue possible si tel en est le besoin.

En finissant cet article, j'aimerais vous dire que lorsque l'on se donne la chance de traverser la peur de la vie...Faire un pied de nez au suicide est un bon choix, car l'on peut trouver un trésor au bout de ce tunnel et voir sa propre lumière briller si intensément que le goût de vivre revient tout doucement. Ce goût pour la vie nous fera voir plusieurs nouvelles possibilités!

***Laissons place à notre humaniste, reprenons conscience
de notre rythme et de nos besoins, prenons une pause.***

-A.C.S.M.-

Le stress

(par Monique Waszczuk - Membre du Comité Appaide)

La petite histoire du stress

- Une réaction organique qui prépare le corps à réagir.
- Une réaction normale et essentielle à notre survie.
- Le stress peut être déclenché par tout élément de notre environnement qui sollicite une action.
- Une personne qui est trop exposée au stress peut développer des problèmes de santé.

Pour réduire le stress

Il faut identifier sa source.

L'acronyme CINE est une façon simple de s'en souvenir :

- C** Contrôle : Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle ou très peu sur une situation.
- I** Imprévisibilité : Quelque chose de complètement inattendu se produit, ou encore, vous êtes informé d'un événement mais il ne se produit pas de la façon attendue.
- N** Nouveauté : Vous vivez une toute nouvelle situation.
- E** Ego menacé : Vos compétences et votre ego sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Prendre une pause :

1. Respirons : Quand le stress frappe de plein fouet, on respire en gonflant le ventre le plus possible, on active un senseur dans le diaphragme qui agit comme un ralentisseur de stress.
2. Trouvez les éléments du CINE en cause.
3. Cernez les pensées qui vous obsèdent afin de les calmer.
4. Cherchez des scénarios pour en sortir.

Les boissons énergisantes, la caféine, le sucre et l'adrénaline généralisée par le stress éteignent le témoin lumineux du tableau de bord (Fatigue) sans qu'on ait mis de l'essence (ressourcement), on peut alors s'épuiser sans s'en rendre compte... jusqu'à la panne sèche.



Le comité et réseau

Nous vous présentons l'ensemble des entraidants du réseau APPAIDE, qui sont disponibles afin de vous écouter, vous référer et vous libérer d'un trop plein émotif, familial, financier, professionnel ou personnel. Choisissez la personne qui semble vous mettre le plus en confiance ou que vous avez déjà croisée. Par la suite, écrivez-lui par courriel à l'adresse indiquée sous sa photo. Nous vous demandons un délai de 24 heures dans l'attente d'un retour de la part de l'entraînant. Prenez contact avec nous, nous vous attendons!



Sylvie Tremblay
Responsable du Comité APPAIDE
CSDM
stremblay@appa.qc.ca



Jean-Pierre Bourgault
Membre du Comité exécutif APPA
CSDM
jpbourgault@appa.qc.ca



Natacha Provençal
École Georges-Vanier
CSDM
nprovençal@appa.qc.ca



Monique Waszczuk
École Saint-Marc
CSDM
mwasczuk@appa.qc.ca



Sylvie Beaulieu
École Irénée-Lussier
CSDM
sbeaulieu@appa.qc.ca



Alain Sauvé
Centre Marie-Médiatrice
CSDM
asaueve@appa.qc.ca



Johanne Proulx
Centre administratif
CSDM
jproulx@appa.qc.ca



Chantal Beaubien
École Évangéline
CSDM
cbeaubien@appa.qc.ca



Serge Jacques
École Hélène-Boullé
CSDM
sjacques@appa.qc.ca



Neilson Arsenault
Services des communications
CSDM
narsenault@appa.qc.ca



Saliha Chaib
École Ahuntsic
CSDM
schaib@appa.qc.ca



Julie Côté
École St-François-d'Assise
CSDM
jcote@appa.qc.ca



Zoé Décarie
Ressources humaines
CSDM
zdecarie@appa.qc.ca



Esther Duchesneau
École Louis-Joseph-Papineau
CSDM
educhesneau@appa.qc.ca



Dominique Maya
École Pierre-Dupuy
CSDM
dmaya@appa.qc.ca



Ouafa Rayane
École Des Nations
CSDM
orayane@appa.qc.ca



Fatima Tejerina
École Sainte-Cécile
CSDM
ftejerina@appa.qc.ca



Jeannine Tardif
École Edward-Murphy
EMSB
jtardif@appa.qc.ca

*Aujourd'hui faites une pause.
Mettre de côté les notions imposées, de
performances, de comparaison et de
compétition.
Suspendez la quête de perfection.
Sur votre liste de chose à faire, inscrivez
qu'une chose : être simplement moi-
même.*

*- Nicole Bordeleau
Auteure-conférencière*

*Des gestes gratuits de tous les
jours qui peuvent faire une
grande différence : un sourire,
un encouragement, la
reconnaissance, une aide, le
partage, un bravo, un bonjour.*

Tableau des interventions faites par le comité APPAIDE

	Interventions d'écoute, soutien et ou de référence à l'extérieur des heures de travail (visite à domicile)	Interventions d'écoute, de soutien, de référence et/ou intervention téléphonique à l'extérieur des heures de travail	Interventions d'écoute, de soutien, de référence et/ou intervention téléphonique à l'intérieur des heures de travail	Interventions de rencontre et écoute sur les lieux de travail pendant les temps de pause ou diner	Interventions d'écoute et de référence lors d'assemblée générale ou autres (colloque, évènement)	Interventions et référence par courriel	Total
2012-2013	3	7	36	17	8	13	84
2013-2014	10	46	74	72	20	10	232

***Vous n'êtes pas seul à vivre des moments difficiles, de trop plein et avoir besoin d'évacuer.
Faites nous confiance, nous sommes là pour vous aider...***



ENSEMBLE!
Retrouvez-nous en ligne: www.appa.qc.ca
Opinion des lecteurs: ensemble@appa.qc.ca

