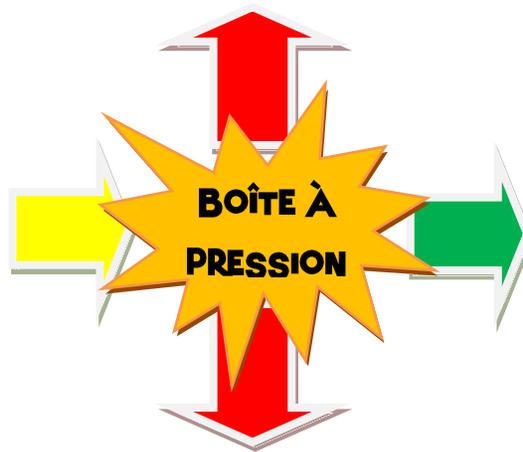


## **OPPRESSION**

<b>Agression</b>	<b>Domination</b>
<b>Autorité</b>	<b>Irritabilité</b>
<b>Colère</b>	<b>Intolérance</b>
<b>Dénigrement</b>	<b>Violence</b>
	<b>Rage</b>

## **IMPRESSION**

<b>Émotion</b>	<b>Malaise</b>
<b>Confusion</b>	<b>Opinion</b>
<b>Crainte</b>	<b>Pensée</b>
<b>Inquiétude</b>	<b>Perception</b>
	<b>Sensation</b>



## **EXPRESSION**

<b>Affirmation</b>	<b>Manifestation</b>
<b>Avis</b>	<b>Proposition</b>
<b>Communication</b>	
<b>Élocution</b>	

## **DÉPRESSION**

<b>Amertume</b>	<b>Épuisement</b>
<b>Anxiété</b>	<b>Lassitude</b>
<b>Découragement</b>	<b>Pessimisme</b>
<b>Désespoir</b>	<b>Tristesse</b>
	<b>Écœurement</b>

# L'ENTRAIDE

Une action de solidarité humaine, pour éviter l'isolement

## *L'entraide au quotidien, un outil de prévention*

*Presque une personne sur trois qui travaillent souffre de détresse psychologique. Cette donnée est alarmante. De plus en plus d'individus vivent des situations difficiles dans les milieux de travail. Plusieurs facteurs sont en cause, telles une mauvaise organisation du travail, l'accélération des changements technologiques et la lourdeur de la tâche. Cela cause des problèmes de différents ordres : santé mentale, toxicomanie, violence, harcèlement, dépression. Ces personnes se retrouvent isolées, désemparées. Elles éprouvent de la difficulté à accomplir leur travail.*

*Savoir écouter, être attentif aux autres, connaître les ressources institutionnelles et communautaires et au besoin y référer ces personnes, voilà des moyens d'action concrets que nous vous invitons à développer dans chaque milieu de travail*

Nous sommes tous une boîte  
sous pression.

Comme elle se remplit sans  
cesse

**(IMPRESSION)**

il faut y faire de la place

**(EXPRESSION)**

pour éviter les débordements  
agressifs

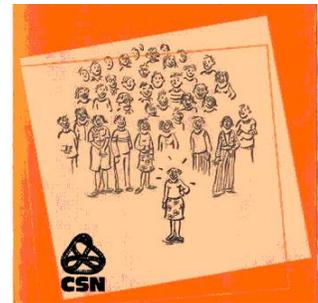
**(OPPRESSION)**

ou de perdre tous nos moyens  
**(DÉPRESSION)**

Cet espace de **SOLIDARITÉ**

**HUMAINE** est d'abord un

**ESPACE D'HUMANITÉ.**



*Un réseau d'entraide dans mon  
syndicat*



