

# INFO RDS

Le bulletin d'information du réseau régional  
des délégués et délégués sociaux

janvier-février 2007

## Ensemble, nous aidons !

Les 30 et 31 janvier 2007, hôtel Sheraton à Laval.

### Conférence nationale à l'intention des membres des comités exécutifs et des réseaux d'entraide

La FTQ organise une rencontre pour partager et améliorer les stratégies d'aide que les syndicats locaux déploient auprès des membres qui vivent des problèmes de détresse, d'épuisement professionnel, de consommation abusive liés à l'organisation du travail ou à des conditions personnelles. Ce sera l'occasion de mettre en relief le travail des délégués sociaux et des déléguées sociales pour prévenir l'aggravation des problèmes (par l'écoute, la relation d'aide, voire la référence à d'autres ressources) ainsi que leur rôle dans le soutien des personnes malades ou accidentées.

Ce sera aussi l'occasion de prendre connaissance des victoires de nos plaideurs qui gagnent en arbitrage ou devant la CSST pour des victimes de harcèlement psychologique. D'autres contestent en arbitrage le dépistage de drogues en milieu de travail que les employeurs utilisent sans égard aux risques liés ou non à un emploi. Des présentations de chercheurs et des témoignages alimenteront la réflexion sur le travail syndical à faire pour assurer un bon retour au travail aux personnes malades ou accidentées.

Un rendez-vous à ne pas manquer pour mettre en commun nos habiletés en relation de travail et en relation d'aide. Une invitation à toute personne intéressée par le bien-être des membres.

## Semaine de prévention du suicide 2007



**LES APPARENCES SONT  
PARFOIS TROMPEUSES**

PRÉVENTION SUICIDE 1 866 APPELLE 1 866 277 3553

C'est avec cette image et cette phrase, « Les apparences sont parfois trompeuses », que se déroule, cette année, la semaine de prévention du suicide du 4 au 10 février prochain.

Cette semaine est là pour nous rappeler qu'il faut tous travailler ensemble pour prévenir ce phénomène. Encore une fois, il s'agit d'un bon moment pour organiser une activité sur cette thématique dans vos milieux de travail. Si vous avez besoin d'un coup de main ou de matériel, appelez-moi. J'ai commandé quelques affiches pour ceux et celles d'entre vous qui en aurez besoin.

Steeve

### Formation de base

Les prochaines sessions sont prévues les 14-15-16 mars 2007 et les 23-24-25 mai 2007. L'horaire est de 8h30 à 16h30. Les sessions se déroulent à l'édifice FTQ à Québec. Les frais sont de 90\$ par personne pour une section locale affiliée au Conseil régional FTQ et le double pour les non-affiliées.

Si vous avez des noms ou un nombre de personnes à me communiquer pour la formation de base de déléguées et délégués sociaux, n'hésitez pas à le faire.

Si vous connaissez de vos consoeurs et confrères de travail intéressés, informez-les. Les exécutifs locaux sont spécialement invités.

Steeve

### Retour sur la journée d'activités dans le cadre de la semaine de prévention de la toxicomanie

#### « Les jeux de hasard et d'argent : Savoir plus risquer moins. »

Le 22 novembre dernier, 22 déléguées et délégués étaient présents pour cette journée d'activités. L'avant-midi était consacré au jeu pathologique. Nous recevions deux invités du centre CASA de St-Augustin. Ils sont venus nous présenter une activité pour les milieux de travail portant sur cette problématique. Une présentation sur acétates électroniques servait d'outil pour cette activité. Il s'agissait d'un appareil de loterie-vidéo que l'on a décortiqué pour mieux comprendre le fonctionnement et la programmation. Ainsi, les participantes et participants ont pu y apprendre qu'il y a une possibilité de 32 768 combinaisons dans ce type d'appareil et là-dessus environ 25 650 sont des combinaisons non-gagnantes. Pour les quelque 6000 combinaisons restantes, celles-ci sont gagnantes mais elles permettent de remporter un lot peu importe sa valeur. Ainsi, vous allez avoir une combinaison « gagnante » 1 fois sur 5 mais n'oubliez pas que vous avez une espérance de gains négative.

Je vous rappelle que vous pouvez inviter Nathalie-Ève et Renald à faire cette présentation dans vos milieux de travail.

Après le dîner, les personnes présentes étaient conviées à un atelier pour échanger sur des cas qu'ils avaient trouvé difficiles à gérer dans leurs milieux respectifs. Par la suite, un échange en plénière a eu lieu pour éclaircir des questions restées en suspens lors de l'atelier.

#### Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel [rdsqrca@videotron.ca](mailto:rdsqrca@videotron.ca)  
(correspondance confidentielle)

-téléavertisseur numérique : 418-861-0281

#### Pensée Le temps

Hier, c'est le passé;

Demain, c'est le futur;

Mais aujourd'hui, c'est un cadeau;

C'est pourquoi on l'appelle le présent.

### Retour sur la campagne des Paniers de Noël 2006

Les quelque 78 adultes (12 ans et plus), 21 enfants et 3 bébés tiennent à dire un gros **MERCI** à tous celles et ceux qui ont participé de près ou de loin au succès de la campagne de cette année.

Au total, 36 paniers de provisions furent remis à des membres de syndicats affiliés de nos régions.

À l'an prochain !

### Comité alcoolisme, toxicomanie et autres dépendances FTQ

La dernière rencontre du comité s'est tenue le 5 décembre dernier dans l'édifice FTQ de Montréal. Lors de celle-ci deux groupes furent invités, soit l'organisation de Tolérance Zéro qui effectue du covoiturage durant toute l'année et aussi l'équipe de recherche de Marie-France Maranda et Jacques Rhéaume qui sont venus présenter les résultats de leur recherche sur les liens entre l'organisation du travail et la santé mentale. De plus, la prochaine conférence du réseau fut longuement discutée.

### Pour les internautes

Le site Infoalcohol.ca, qui s'adresse aux jeunes de 14 à 18 ans, est le fruit de recherches approfondies et de conversations avec de jeunes Canadiens. Ceux-ci ont dit vouloir de l'information concrète pour pouvoir prendre des décisions éclairées à propos de l'alcool. Sur le site, l'information est présentée sous diverses formes : des devinettes, des questions-réponses, une rubrique « Le savais-tu? », un dictionnaire (Alcopedia). Les jeunes y racontent leur histoire personnelle par écrit et dans de brefs vidéos tournés sur le vif. Infoalcohol.ca intéressera les jeunes, les parents et les éducateurs.

À découvrir ...

[www.infoalcohol.ca](http://www.infoalcohol.ca)

Bonne exploration !

### La cyberdépendance, nouveau mal du siècle qu'il reste à définir et à traiter

*Fabien Deglise, édition du vendredi 03 novembre 2006, journal Le Devoir*

Pour éviter des lendemains douloureux, les problèmes actuels de dépendance aux technologies de l'information devraient être davantage pris au sérieux par les professionnels de la santé, les chercheurs et les politiciens, estime le Centre québécois de lutte contre les dépendances (CQLD). Dans une analyse qu'il rendra publique au cours des prochains jours, cet organisme déplore d'ailleurs la méconnaissance générale de cette «maladie» contemporaine, pourtant vouée à un bel avenir dans notre société.

«C'est un peu comme avec l'alcool», a expliqué en entrevue au Devoir l'auteur de ce document, Pierre Vaugeois, directeur du CQLD. «Plus la population est exposée aux outils de communication moderne, plus les comportements problématiques avec ces outils vont se multiplier. Or, actuellement, nous ne disposons pas vraiment de moyens pour bien cerner ces nouvelles dépendances et, du même coup, y répondre efficacement»

Selon ce groupe, la cyberdépendance sous toutes ses formes est négligée à l'heure actuelle. La communauté scientifique sous-estime en effet ce phénomène dans ses récentes recherches en réduisant ce

trouble de comportement à l'unique usage d'Internet à des fins personnelles. «C'est une carence méthodologique grave, dit M. Vaugeois. On oublie l'usage professionnel qui est fait de cette technologie. Sans compter que la définition généralement admise de cette dépendance ne tient bien souvent pas compte de la cyberdépendance dite hors ligne, qui touche l'utilisation de jeux vidéo, par exemple, et qui s'avère aussi très problématique pour une frange de la population.»

Pour ce spécialiste en psychologie, ce «manque de rigueur» était prévisible. Motif? La cyberdépendance n'a toujours pas été admise dans les ouvrages de référence des maladies comme la CIM (Classification internationale des maladies) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ou le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, connu sous l'acronyme DSM, de l'Association américaine de psychiatrie.

Pis encore, avec des conséquences «plus mesquines» comme l'isolement social, dont «l'impact risque de se voir à long terme», ce problème de comportement ne rentre pas dans les «priorités d'action» des gouvernements. À tort, déplore le Centre québécois de lutte contre les dépendances, qui rappelle que les générations montantes sont les plus à risque de souffrir de cette dépendance, celle qui «connaît la plus forte croissance» dans le monde des assuétudes.

À l'heure actuelle, 6 % des quatre millions d'utilisateurs d'Internet au Québec seraient atteint de cyberdépendance. Ce chiffre pourrait toutefois grimper en flèche, prévoit le CQLD, si la communauté scientifique se décide à changer son cadre d'analyse pour lui donner plus de rigueur.

Associée aux promenades sur la Toile, à la consultation de courriels, à l'envoi de texte sur son cellulaire, à l'usage d'un Blackberry ou encore à des jeux vidéo sur console ou en réseau, pour ne citer que ces exemples, cette cyberdépendance touche principalement les hommes célibataires -- ou sur le point de le devenir -- âgés d'une trentaine d'années. Elle se caractérise souvent par un abus de ces technologies et par une difficulté à s'en passer qui s'accompagne aussi d'isolement social. Le manque d'intérêt pour sa santé ou pour son apparence, une diminution de ses relations en tête à tête ainsi que des douleurs aux mains font également partie des symptômes.

Aucune clinique de désintoxication aux technologies de l'information n'existe au Québec en ce moment, précise le CQLD. Seuls Taïwan, la France et les Pays-Bas ont mis en place de telles structures. Or, sans études sérieuses sur ce phénomène, il n'est pas facile de «lancer des programmes pour traiter cette cyberdépendance», laissant ainsi le champ libre à des «traitements qui se font en ligne et qui sont forcément de qualité douteuse», indique le document produit par le CQLD.

#### À venir au réseau

Janvier	»	30-31	: Conférence provinciale du réseau
Mars	»	14-15-16	: formation de base ds
Mai	»	Activité pour la semaine nationale de la santé mentale ( détails à venir)	
	»	23-24-25	: formation de base ds