

INFO RDS



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

mars-avril 2008

15ème Conférence annuelle du réseau régional

Aider = Aimer

Au moment où vous lirez ces lignes, la conférence sera en cours. Vous trouverez un bref résumé de l'activité dans la prochaine parution du bulletin.

Retour sur la Journée de formation complémentaire « Prévention du suicide »

Cette journée très enrichissante était animée par Dominic Parisé du Centre de prévention du suicide de Québec. Quinze personnes ont participé à cette activité de sensibilisation.

Si vous êtes de celles et ceux qui avez manqué cette journée et qui désirez y participer, communiquez avec moi et vos syndicats respectifs. Si la demande est suffisante, je pourrai répéter cette journée.

Steeve

Formation de base

Une autre session est prévue les 11-12-13 juin 2008. 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. Le dîner n'est pas inclus.

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.

À venir au réseau

Avril » 3-4 CONFÉRENCE ANNUELLE du réseau régional

Juin » 11-12-13 : formation de base ds

Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel rdscrqca@videotron.ca
(correspondance confidentielle)

Voici un communiqué de presse qui a attiré mon attention durant les derniers jours. Je le partage avec vous.

Le sens du travail génère stress ou bien-être

MONTREAL, le 18 mars /CNW Telbec/ - Un travail auquel on attribue du sens a des effets vitaminiques sur la santé mentale du travailleur et stimule son engagement envers une organisation, alors qu'un travail qui n'en a pas favorise l'apparition de symptômes de stress, voire de détresse. C'est un des constats d'une étude, financée par l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST), sur le sens du travail, la santé mentale et l'engagement organisationnel dont les résultats viennent d'être publiés. Influence positive ou négative ?

A l'aide de questionnaires, l'équipe pilotée par la chercheuse Estelle Morin a colligé des données auprès du personnel de quatre organisations : un hôpital, un centre de santé et de services sociaux, un centre de recherche et une société conseil en ingénierie. Il s'agissait de démontrer que des caractéristiques telles l'utilité du travail, la rectitude morale du travail, les occasions d'apprentissage et de développement, l'autonomie, la reconnaissance et la qualité des relations humaines avaient un lien avec le sens que les gens attribuent à leur travail. Les chercheurs ont aussi observé qu'un travail qui est vu comme étant utile à la société et qui permet d'apprendre est un facteur qui influence la perception que les gens en ont. D'autres hypothèses relatives à l'influence positive ou négative du sens attribué au travail sur le bien-être ou la détresse psychologiques se sont aussi avérées. Problèmes éthiques et moraux

Les chercheurs ont élaboré un modèle théorique qui présente l'organisation du travail comme un déterminant de la santé des employés, de leurs attitudes et de leur performance. Si une personne perçoit positivement ses activités de travail, les conditions dans lesquelles elle l'accomplit et les relations avec ses collègues et son supérieur, elle aura tendance à trouver du sens dans son travail et, par conséquent, à s'y sentir bien physiquement et psychologiquement. A l'inverse, si sa perception est négative, elle aura tendance à considérer que son travail et le milieu dans lequel elle oeuvre n'ont pas de sens. Conséquemment, la personne présentera des symptômes de stress ou de détresse. De plus, les chercheurs ont constaté que les problèmes éthiques et moraux constituent une préoccupation grandissante dans les milieux de travail.

Pensée

A raconter ses maux, souvent on les soulage.

Pierre CORNEILLE

Pour les internautes

Drogues, santé et société est une revue scientifique multidisciplinaire dédiée à la publication de résultats inédits de recherche et d'articles de fond de même qu'au transfert de connaissances à propos de l'usage et de l'abus des drogues (alcool, tabac, médicaments, drogues illicites) et des phénomènes qui lui sont associés.

Vous voulez en savoir plus ? Allez à : www.drogues-sante-societe.org

Bonne exploration!

Voici un article que je reproduis intégralement qui a paru dans le journal *La Presse* en mars. Bonne lecture.

Le mardi 18 mars 2008

La dépression a du bon

«Quand on dit que la dépression doit toujours être traitée pour réduire le risque de suicide, on oublie qu'elle n'est que l'un des facteurs en cause. Les gens qui se suicident ont très souvent des problèmes d'argent, ou au travail», explique le psychiatre britannique Paul Keedwell.

Mathieu Perreault

La Presse

La dépression n'est pas une calamité qu'il faut éradiquer dès qu'elle se pointe. Il s'agit d'un mécanisme très sophistiqué, issu de milliers d'années d'évolution, qui permet de se soustraire à un stress trop intense et de réévaluer sa vie à l'abri. Un peu comme une entreprise qui se met sous la protection de la loi sur la faillite.

Cette thèse iconoclaste est celle qu'expose un psychiatre britannique, Paul Keedwell, dans son nouveau livre *How Sadness Survived - The Evolutionary Basis of Depression*. Le Dr Keedwell ne nie pas qu'il existe des formes extrêmes de dépression qui doivent être traitées avec des antidépresseurs. Mais il pense qu'il s'agit de l'exception plutôt que de la norme.

Une vie adaptée

«C'est un peu comme les maladies auto-immunitaires, ou les allergies», explique le Dr Keedwell joint à Londres, où il enseigne à l'Institut de psychiatrie. «Il est nécessaire de les traiter. Mais ça ne veut pas dire qu'il faille s'attaquer avec des médicaments au système immunitaire dès que ce dernier nous cloue au lit avec de la fièvre, pour combattre une infection. Il existe des mécanismes normaux de défense contre l'environnement qui, à court terme, nuisent à notre bon fonctionnement, mais à long

terme permettent d'avoir une vie adaptée à notre environnement»

Le Dr Keedwell a commencé à travailler sur le sujet parce qu'il n'arrivait pas à comprendre la fréquence de la dépression - 20% des gens en souffriront à un moment de leur vie. «J'en suis venu à considérer que la dépression est un signal d'alarme. C'est notre corps qui nous dit que notre vie est trop stressante. Il veut que nous nous retirions de la vie active pour réexaminer nos buts ou les tactiques qui y mèneront. Il faut changer quelque chose.»

L'isolement de la société moderne exacerbe ce sentiment. «Auparavant, quand on était déprimé on pouvait demander de l'aide à nos proches, ou au moins du soutien moral. Maintenant, nous sommes seuls face à notre stress. Je sais que l'idée de réduire ses activités n'est pas nécessairement réaliste pour tout le monde, par exemple pour une mère seule qui gagne un salaire de misère et n'a pas de famille vivant dans la même ville qu'elle. Mais alors, il nous faut reconnaître que ce n'est pas tant un problème de santé mentale que de priorités sociopolitiques. Quand on dit que la dépression doit toujours être traitée pour réduire le risque de suicide, on oublie qu'elle n'est que l'un des facteurs en cause. Les gens qui se suicident ont très souvent des problèmes d'argent, ou au travail.»

Rituels autochtones

Le psychiatre britannique fait un parallèle avec les rituels autochtones nord-américains qui permettaient à un individu de «renaître» et de jeter sa personnalité antérieure. Plus près de nous, il souligne que Melanie Klein, psychanalyste britannique réputée, affirmait que toute thérapie contient une phase dépressive.

Le livre du Dr Keedwell n'est pas le seul à revaloriser la dépression. Plus tôt cette année, un professeur de littérature de l'Université Wake Forest, en Caroline-du-Nord, Eric Wilson, a publié *Against Happiness*, un livre qui affirme que la tristesse a «une place intégrale dans le rythme du cosmos». Et un sociologue de l'Université de New York, Jerome Wakefield, soutenait l'an dernier dans son livre *The Loss of Sadness*, que la psychiatrie classifie trop vite une tristesse normale comme une dépression devant être traitée avec des médicaments. M. Wakefield reproche notamment à la psychiatrie de considérer que seuls les deuils liés à des décès sont normaux et donc ne nécessitent pas de diagnostic de «dépression majeure»; or, souligne-t-il, une rupture amoureuse ou un proche atteint d'une maladie grave peut susciter un deuil tout aussi normal qu'il serait erroné de traiter avec des antidépresseurs.