

Semaine de prévention du suicide 2010 1er au 5 février



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. J'ai commandé quelques affiches (voir l'image ci-contre). Si vous avez besoin d'un coup de main ou de matériel, appelez-moi.

Steve

16ème Conférence annuelle du réseau régional « Quand communiquer ne tient qu'à un fil »

C'est par cette expression que vous serez invités dans les prochaines semaines à la conférence annuelle du réseau. Celle-ci aura lieu les 29 et 30 avril prochain comme à l'habitude, à l'Hôtel Québec près des ponts.

Vous recevrez l'invitation officielle pour participer à cet événement dans les prochaines semaines.

Soirée complémentaire d'information « Patrimoine familial et conjoints de fait »

Cette activité s'inscrit à la suite de la dernière conférence annuelle. Plusieurs personnes présentes à la conférence des notaires Me Doris Couture et Me Jessica Odar ont manifesté leur désir de les revoir. C'est maintenant l'occasion. Elles seront présentes le mercredi 17 février dans le cadre d'une soirée complémentaire d'information. Je vous invite à vous inscrire à l'avance (par téléphone ou internet) pour cette soirée. Il n'y a pas de frais d'inscriptions. Je vous y attends en grand nombre.

Steve

Quand : Mercredi 17 février 2010

Heures : 19 à 22 heures

Où : Édifice FTQ à Québec, salle Noël-Pichette (rez-de-chaussée)

Formations à venir

De base : deux autres sessions sont prévues soient les 10-11-12 mars 2010 et **ATTENTION CHANGEMENT DE DATES 26-27-28 mai 2010**. 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-affiliés.

Harcèlement psychologique : Cette formation sert à bien comprendre cette problématique avec les éléments qui la composent. Ce cours s'adresse aux personnes dans les syndicats qui auront à travailler et défendre ces cas. Une session est prévue les 11 et 12 février 2010. Les frais d'inscriptions sont de 70\$ pour les affiliés et 140\$ pour les non-affiliés.

Approche en situation de conflit : Cette formation permet aux participantes et aux participants de se doter d'une démarche de résolution de conflits afin d'intervenir en milieu de travail. Deux sessions sont prévues; les 19 et 20 mai 2010. Les frais d'inscriptions sont de 70\$ pour les affiliés et 140\$ pour les non-affiliés.

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.

Steve

Retour sur la campagne des Paniers de Noël 2008

Les quelques 34 adultes (12 ans et plus), 14 enfants et 2 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, 18 paniers de provisions furent remis à des membres de syndicats affiliés de nos régions.

À l'an prochain !

Retour sur la journée d'activités du 18 novembre

Cette journée s'est déroulée dans le cadre de la semaine de prévention de la toxicomanie. Un total de 18 personnes ont participé à cette activité.

La première partie de la journée était une période d'échanges entre les DS sur les ressources disponibles dans les deux régions et aussi sur les approches qu'ont ces ressources. Bref un bel échange de trucs et astuces.

La seconde partie était une présentation sur les boissons énergisantes. Ce fut là encore l'occasion de discuter et d'échanger différents points de vue sur ces substances.

Somme toute, cette rencontre fut des plus enrichissante pour tous. Pour l'an prochain, il y a de fortes chances que des visites de centres de thérapies soient organisées.

Voici un texte tiré du site Jeu-aide et référence sur le jeu compulsif. Je vous invite à le consulter. La suite de l'article sera dans la prochaine parution du bulletin.

Les impacts : sérieux, voire graves

Le jeu prend une telle importance pour les joueurs excessifs qu'il en arrive à dominer leur vie. Pour eux et autour d'eux, le problème peut avoir des impacts très sérieux. Il peut entraîner des conséquences graves sur les plans économique, familial ainsi que sur le plan de la santé.

Voici quelles peuvent être les conséquences du jeu excessif :

- Sur le joueur lui-même
- Sur le conjoint et la famille
- Sur les amis et les collègues

Les conséquences du jeu excessif sur le joueur lui-même

Bien que son comportement puisse avoir des répercussions dans la vie de différentes personnes, le joueur excessif se fait avant tout du mal à lui-même. Voici les effets négatifs que peut lui causer son problème de jeu.

- **Des problèmes de santé mentale**
Le joueur excessif peut vivre les états suivants : dépression, anxiété, culpabilité, colère, solitude, isolement, déception, perte d'estime de soi, perte de contrôle et idées suicidaires.
- **Des problèmes de santé physique**
Le joueur excessif peut ressentir différents malaises, souvent liés au stress, dont de l'insomnie, des problèmes de digestion, des maux de tête, des douleurs au dos et dans le cou.
- **Des problèmes de toxicomanie**
Quand le jeu persiste, il arrive que le joueur se lance dans la consommation de tabac, d'alcool et de drogues. Ces abus prennent de l'importance à mesure que le jeu augmente.
- **Des problèmes sociaux**
Le joueur excessif adopte souvent un comportement problématique qui comprend le mensonge, la manipulation, la violence verbale, émotionnelle et physique ainsi que le retrait des contacts sociaux.
- **Des problèmes financiers**
Il est fréquent que le joueur excessif doive faire face à une perte de revenu, un endettement accru (utilisation de cartes de crédit, de marges de crédit ou d'autres prêts) et une incapacité de payer les comptes.

- **Des problèmes juridiques**

Il arrive qu'un joueur excessif pose des gestes contraires à ses valeurs personnelles, comme commettre un acte illégal (vol, fraude, contrefaçon, etc.).

- **Des problèmes à l'école ou au travail**

Ces problèmes se traduisent par un absentéisme, une perte de productivité et des occasions professionnelles ratées.

La suite dans le prochain bulletin

Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel rdscrqca@videotron.ca
(correspondance confidentielle)

Pensée

Un homme obscur ou inconnu peut valoir mieux que sa réputation, qui n'est que l'opinion d'autrui.

Pierre Augustin Caron de Beaumarchais

Pour les internautes

L'association des centres de réadaptation en dépendance du Québec. Il s'agit du regroupement de tous les centres publics du réseau. Vous y trouverez des liens et des informations sur tous les centres des différentes régions de la province.

Je vous invite à le consulter.

L'adresse : www.acrdq.qc.ca

Bonne exploration !

À venir au réseau

Février	»	11-12 : formation sur le harcèlement psychologique (traitement de dossiers)
		17 : 19 à 22 heures soirée avec les notaires sur le patrimoine familial et conjoints de fait à l'édifice FTQ de Québec
Mars	»	10-11-12 : formation de base ds
Avril	»	29-30 : <i>CONFÉRENCE ANNUELLE</i> du réseau régional à l'Hôtel Québec
Mai	»	19-20 : formation approche en situation de conflit 26-27-28 : formation de base ds (NOUVELLES DATES)