

INFO RDS



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

juillet-août 2013

Bienvenue dans le réseau !

Voici les nouvelles et les nouveaux délégué(e)s sociaux qui ont suivi la formation de base les 29, 30 et 31 mai derniers. Leurs noms ne sont pas en ordre d'apparition sur la photo. Les formateurs étaient Steeve Poulin (coordonnateur) et Danielle Castonguay.

- Du SCFP 1417 : Martin Giroux, Jessica Tousignant;
- Du SCFP 1500 : Yvan Laprise;
- Du SCFP 1450 : Stéphane Doré;
- De l'UES 800 : Jules Brochu, Hélène Robillard;
- De FNCSM 9 et FNPSIRPS 2366: Steve Noël;
- Des TCA 1044 : Daniel Comeau, Éric Caron, Marc Boudreau.



« L'entraide qui nous essouffle? » 25 et 26 avril 2013

Voici une synthèse de nos deux jours, écrite par Esther Désilets du service de l'éducation de la FTQ qui a participé à la conférence. Je la remercie pour ce texte.

Nous sommes à la **19^{ème} édition** de la conférence annuelle des délégués sociaux et ce fut une forte participation. En effet nous avons eu 82 participants et participantes pendant les 2 jours.

La Thématique : « L'entraide qui nous essouffle ». Après l'accueil du vice-président du CRQCA, plusieurs invités prirent la parole dont M. Pierre Métivier de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches qui nous témoigne à nouveau son admiration face au réseau des DS: « C'est un travail de 1^{ère} ligne que l'on devrait reconnaître davantage et soyez fier de votre engagement. » a-t-il dit. Par la suite, Jean Groleau président du comité toxico et autres dépendances témoigne de l'importance de notre réseau mais aussi de réaliser que notre milieu de travail aussi nous essouffle avec les réalités qui sont continuellement en changement. Il nous réaffirme les trois piliers de notre approche : écouter, comprendre et appuyer.

Cette première série de présentations se termine avec celle du programme que nous transmet Steeve... « Deux bonnes journées pour prendre une bonne respiration. » Deux journées avec conférences et ateliers autour du thème, dont la première se termine par un mot de notre secrétaire général Daniel Boyer et le témoignage d'une de nos consœurs de travail.

Conférence de Louise Gaboury, Maison Michel Sarrazin sur le deuil.

Il faut apprivoiser l'absence et le temps est important dans le deuil. Faut-il faire son deuil? Le deuil serait-il sans fin? Voici ce que les gens ont répondu à la question: Qu'est-ce que le deuil? Déception, impuissance, fatalité, peur d'oublier, absence, délivrance, culpabilité...

Selon madame Gaboury, il n'est pas facile d'avancer sur une route que l'on ne connaît pas. Dans la vie nous tissons des liens qui sont innombrables : respect/confiance/échange/amitié/reconnaissance/valorisation. Et toute notre vie nous devons défaire notre tricot de ses liens que nous avons tissés.

Et l'acceptation du deuil? On n'accepte pas, on vit avec. Et il faut continuer sa route. « Quand tu regarde trop en arrière, tu risques de rentrer dans le derrière de quelqu'un. » Dis avec beaucoup d'humour, cette phrase nous met devant l'évidence d'un processus qui nous permet de regarder en avant. Ce processus se réalise à partir de ce qu'on appelle les six R :

Suite à la page 3

Reconnaître la perte;

Réagir à la perte;

Remémorer (se) la personne décédée et sa relation avec elle;

Renoncer aux anciens liens et sa vision du monde;

Réajuster (se) à son nouvel univers;

Réinvestir.

Par la suite, il y a eu une présentation **d'une vidéo sur les aidants naturels** : les besoins, les limites et le lâcher prise. Il ressort que la plupart aimerait avoir du répit, être seule à la maison, aller au marché, se ressourcer.

Trois facteurs sont continuellement en jeux : la générosité, la patience et la tolérance. Pour avoir l'équilibre entre les trois, il faut que tu sois en forme physiquement et également au niveau émotionnel jusqu'au bout.

Il faut avoir le droit de dire : surtout le droit de ne pas accepter l'agressivité de l'autre. Votre première responsabilité c'est de voir à votre propre santé. Et enfin, on insiste à nouveau sur le lâcher prise « si on ne lâche pas, c'est nous qui tombons malades. »

Les gens en atelier ont réagi à la vidéo à partir des questions suivantes :

Comment établissez-vous les limites de votre entraide?

Responsabiliser l'aidé;

Transférer à d'autres;

Annoncer ce que tu veux faire;

Bien identifier le besoin pour bien identifier la ressource;

Savoir s'adapter.

Quels moyens prenez-vous pour avoir du recul lors de vos relations d'entraide?

Parler avec d'autres (coordonnateur ou DS);

Référer à un autre DS de la région;

S'accorder du temps/planifier son horaire;

Suite à la page 4

Vivre le moment présent;

Respect de la notion 90-10;

Il vaut mieux ne pas poursuivre ou entreprendre une relation d'aide si c'est trop émotif pour soi;

Rester objectif;

Prendre des congés;

Se changer les idées;

Lâcher prise, on ne peut tout faire.

Comment prenez-vous soin de vous lorsque la situation est trop prenante?

Un bon livre, la musique, la télévision...

Les sports et plein air : Hockey, la moto, la marche, l'escalade, la raquette...

Accepter notre « défaite » si la démarche n'a pas abouti.

Suite à cet atelier, **Daniel Boyer** secrétaire général à la FTQ, nous ramène sur les points suivants : Notre système est attaqué de toute part et nous sommes plus fragiles qu'avant. D'où l'importance d'un réseau comme le nôtre qui doit continuer à travailler sur la prévention plus que sur la réparation. Il faut tisser des liens serrés entre les différents secteurs de la structure syndicale et regarder de près l'organisation du travail. Mettre le monde ensemble c'est de plus en plus difficile et nous avons peu de moyens mais vous avez réussi à travailler ensemble et créer ce grand réseau des DS. Vos collègues des autres secteurs ont besoin de vous. Vous pouvez jouer un très grand rôle : décroiser les silos.

Et la journée se termine par un témoignage de **France Paradis** dont le principal message est le suivant : « Il est important de demander de l'aide le plus tôt possible, nous ne sommes pas des surhumains. »

Suite à la page 5

Deuxième journée

Conférence de Philippe Blouin : Essoufflé par le système

Selon Philippe Blouin, certaines personnes ont un désir d'aider qui est infini mais le pouvoir d'aider a des limites et souvent cela provoque de l'impuissance et de la frustration.

Face à des problématiques plus lourdes et plus complexes, l'organisation à besoin d'un bon réseau pour y répondre et la demande de performance est plus grande. Qu'arrive-t-il lorsque nous sommes incapables de performer et de répondre à la demande? Face à l'impuissance d'un système qui ne nous donne pas les bonnes conditions pour une réelle relation d'aide?

Cette situation provoque de l'anxiété et cela nous rend vulnérable. Et face à la perte de contrôle nous ressentons souvent de la colère.

Le dialogue s'est enclenché entre Philippe et le groupe suite à ces constats. Voici ce qui en ressort :

J'ai peur de ne pas être à la hauteur de la demande faite par la personne en détresse;

Je me sens incompetent;

La personne te fait confiance et tu n'arrives pas à trouver de l'aide alors tu te sens déloyal.

Dans toutes ces situations Philippe propose le schéma suivant:

Nous —————> Désir d'aider

Obstacles



S'outiller par une stratégie d'adaptation.

Si nous n'arrivons pas à développer cette stratégie, la souffrance de l'aidé peut devenir la souffrance de l'aidant. Il faut garder une juste distance. « Dans une danse, quand nous faisons les pas de l'autre, il est impossible de danser au bon rythme. Il ne faut pas que l'empathie devienne mouillée. » Philippe insiste ainsi sur les points suivants :

Vous n'êtes pas responsables du bien-être émotionnel de la personne. Vous n'êtes pas garants des soins qu'il va recevoir. Il devient essentiel d'établir des ponts entre vous et les institutions et ne pas se sentir seul devant la souffrance des gens.

Suite à la page 6

Dans tous les cas, c'est la personne qui, ultimement, est responsable de ses gestes. Entre autre, dans les cas de suicide, comme citoyen je suis responsable de la mettre en contact avec un professionnel. Mais pour la suite, il faut faire confiance au système en place.

Vous ne pouvez pas porter la souffrance des gens sur vos épaules, vous allez vous essouffler, vous allez tomber.

D'où l'importance de bien définir votre rôle comme DS. Quel est mon mandat, quel est mon potentiel et quelles sont mes limites? À ces questions, une participante amène l'idée que les DS sont des facilitateurs. Ils n'ont pas une obligation de résultats, mais une obligation de processus, d'accompagnement et de donner les outils nécessaires.

Selon le conférencier, les DS sont les premiers à recevoir les aveux, mais il faut enclencher un réseautage pour bien identifier le malaise. Votre capacité a des limites et d'autres personnes peuvent prendre le relais. Cela demande de l'humilité mais il faut y arriver.

Dans la deuxième partie de la conférence, il est davantage question de l'essoufflement que peut causer un système. Il parle alors d'usure par compassion, de burnout dû à une difficulté d'adaptation. Une stratégie serait alors de partager, ventiler, nommer, s'informer.

L'anxiété et le stress sont nécessaires et permettent d'avoir un état de vigilance. Cela nous met aux aguets. Lorsque l'anxiété devient excessive, nous nous retrouvons devant de l'hyper vigilance qui occasionne des troubles de sommeil et souvent de la panique.

En conclusion, il faut vous rappeler que votre travail est plus noble que périlleux. Il est plus éprouvant parce que vous créez des liens naturels avec les personnes et cela peut devenir difficile dans l'accompagnement. Il faut continuellement être vigilant pour ne pas dépasser ses limites et prendre sur soi le problème et la solution.

Conférence de Paul Lavoie

Paul nous montre par des exemples très concrets comment un système peut imposer des comportements mais aussi qu'il est possible de le changer.

Dans le premier cas, il nous relate l'expérience de Milgram (1963) où l'on demande à des gens normalement équilibrés de donner un choc électrique à d'autres personnes. 10% refusent, 90% essaient et 15 à 35 % vont jusqu'au bout de l'expérience. On faisait ce que l'autorité demandait, c'est-à-dire électrocuter des gens pouvant aller jusqu'à causer la mort.

Suite à la page 7

Heureusement que c'était une simulation mais les personnes en présence ne le savaient pas. Ce que cela nous dit? Un système peut favoriser un dysfonctionnement chez l'individu et le mettre en pleine contradiction avec son éthique et ses valeurs.

Le deuxième cas c'est celui de Robert Sapalsky. Cette expérience met en évidence le phénomène de violence dans une tribu de singes. Il observe la loi de la nature où dans cette tribu un petit groupe fait la loi. Dû à leur propre comportement de violence et de répression, ils arrivent à empêcher les autres de se nourrir et par un pur hasard, la nourriture en question les empoisonne. Le chercheur demeure quand même pour observer ce que fera la tribu sans ces singes brutaux. On pourrait croire que d'autres prendront leur place, mais non, le reste de la tribu continue de vivre en harmonie, en solidarité et le fait de ne plus avoir ce sentiment de violence, d'oppression, et d'impuissance, ces singes sont devenus plus en santé, contrairement à ce qui se passait avec les singes brutaux (Alpha).

Nous ne sommes donc pas condamnés au système. Nous sommes capables de créer un système plus social et plus solidaire. « Si une tribu de singes le démontre, pourquoi pas l'homme? »

Tout est au niveau de la perception et de l'attitude. Face à l'obstacle, je lutte ou je fuis. Quand nous n'arrivons pas à changer une situation, la vie nous met au défi de changer nous-mêmes. Suite à cette affirmation, Paul nous raconte sa propre histoire à partir de deux événements marquants.

Le premier fait référence à une expédition de kayak où voulant à tout prix démontrer qu'il était capable seul de rencontrer son défi. Il est allé au bout de ses limites et à plusieurs reprises il a dû s'obliger à arrêter pour reprendre son souffle. Dans un cas, il a difficilement accepté de l'aide mais il était obligé, sa condition l'exigeait. Dans un deuxième cas, c'est lui qui est allé chercher de l'aide. D'une situation à l'autre, il avait changé d'attitude et il s'aperçoit que sa réussite dépend aussi des autres. Il arrive d'ailleurs au bout de son défi parce qu'à la fin, son ami l'aide à se rendre au bout, seul il n'y serait pas arrivé.

Le deuxième événement nous ramène à la première conférence : le deuil, celui de son neveu. Et il met en opposition deux attitudes: la mélancolie et la résilience. Il a eu énormément de difficultés à passer à travers ce deuil, cela lui a pris 6 ans de mélancolie et d'amertume tandis que les parents de l'enfant ont fait le choix de vivre le deuil et ont décidé de poursuivre leur route. Nous les retrouvons plus tard avec une magnifique petite famille. La résilience a pris le pas sur la mélancolie.

Quant à Paul, il s'en est sorti et repris son souffle par le Kayak qui est devenu pour lui une passion. Il nous donne deux remèdes pour sortir des moments difficiles : ne pas les vivre seuls et vivre au maximum nos passions.

Sur ces mots qui font du bien on se dit à l'an prochain pour la 20ème édition !

Steve

Pensée

« Peut-être qu'il ne faut pas toujours essayer de réparer quelque chose de cassé. Peut-être qu'il faut passer à autres choses et créer quelque chose de mieux. »

Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel rdscrqca@videotron.ca
(correspondance confidentielle)

Pour les internautes

Le curateur public...vous connaissez ?
Vous en avez déjà entendu parler.
Un site à découvrir et à partager.

Www.curateur.gouv.qc.ca

Bonne exploration!

Bonnes vacances !



La voilà, elle est arrivée parmi nous cette période de repos. Je profite de l'occasion pour vous souhaiter une belle période estivale remplie d'activités avec les vôtres. Elle vous permettra de faire le plein d'énergie et aussi de soleil pour mieux participer aux prochaines activités du réseau !

Je serai absent du bureau entre le 13 juillet et le 13 août.

Bonnes vacances à toutes et à tous !

Steve