

Conférence du 24 mai 2006 présentée par Francine Burnonville, coordonnatrice du Réseau des déléguées et délégués sociaux du Conseil régional FTQ du Montréal métropolitain, au Centre Saint-Pierre dans le cadre du lancement du dépliant *Avant de perdre la tête contacte ton syndicat*.

### **La santé psychologique, une question d'équilibre**

La bonne santé psychologique se caractérise par un bien-être physique et émotionnel ; mais aussi par un équilibre comportemental et cognitif.

Selon Santé Canada, le travail est une source majeure de stress, donc de perturbation de la santé mentale pour une personne sur deux. La même enquête dit que les personnes satisfaites de leur travail constituaient 62% des travailleurs, en 1991; en 2001 elles ne sont plus que 45% !

### **Qu'est-ce qui fait souffrir les travailleurs et travailleuses ?**

Trois facteurs intimement liés sont responsables de nos frustrations au travail. Le premier, et le plus important, est le manque de reconnaissance et de valorisation. Le travail perd son sens et l'estime de nous-mêmes s'en trouve affectée. Le second c'est l'insécurité, liée à la précarité des emplois et aux réductions de postes qui menacent notre sécurité économique et celle de notre famille. Le troisième est la surcharge de travail.

La présence de ces trois facteurs constitue un mélange explosif et risque de contaminer l'ambiance de travail. Chacun pense que l'autre n'en fait pas assez, alors que souvent, c'est la tâche qui n'est pas réalisable dans le temps imparti. Ajoutons à cela le manque de formation et nous avons de plus en plus le sentiment d'être incompetentes et incompetents.

### **Comment intervenir ?**

Il est fondamental de responsabiliser les gestionnaires, ce sont eux qui doivent assurer la distribution des tâches et gérer leur exécution. Ils doivent aussi faire en sorte que leurs employées et employés travaillent dans un climat qui respecte leur santé physique et psychologique. De plus, votre syndicat doit savoir ce qui se passe dans votre milieu de travail, afin de vous aider. Impliquez-le et impliquez-vous pour défendre votre intégrité.

Favorisez l'entraide plutôt que la compétition. Les solutions individuelles sont peu efficaces et souvent très temporaires. Nous devons travailler ensemble sur les facteurs de risque pour notre santé psychologique.

Voici quelques moyens :

- ❖ évaluer la charge physique et mentale de notre travail;
- ❖ être sensibles aux maux physiques liés à la surcharge;
- ❖ reposer notre cerveau : ralentir, prendre des pauses;
- ❖ comprendre les dangers de la compression de la journée de travail, on part plus tôt, mais la charge est plus intense et la fatigue plus grande;
- ❖ exiger de nos gestionnaires une formation adéquate pour exécuter nos tâches, on garde ainsi son estime de soi, son sentiment de compétence et on diminue les risques de conflit;
- ❖ veiller à ne pas perdre la maîtrise du temps, le gestionnaire doit prévoir les imprévus;
- ❖ s'attaquer aux sources de conflits avec l'aide de notre syndicat;
- ❖ intervenir face aux comportements inacceptables en les nommant (ex. : sexisme, racisme, homophobie, etc.);
- ❖ s'occuper du dénigrement (« bitchage ») en intervenant avec délicatesse.

### **Construire et reconstruire les liens, une question de survie !**

Si l'isolement est dangereux pour la santé mentale, le soutien est le meilleur remède contre la détresse psychologique. Pour moi, être syndicaliste c'est d'abord être humaniste, c'est-à-dire que la personne passe avant l'argent, la machine, la performance, la productivité, la flexibilité, etc. **Rien au monde ne devrait avoir plus de valeur qu'une vie humaine.**

### **Que veut dire soutenir ?**

Soutenir c'est :

- ❖ écouter, écouter jusqu'au bout afin que la personne se sente comprise et apaisée;
- ❖ reconnaître la valeur de l'autre, contribuer à préserver l'estime de soi de nos confrères et consoeurs;
- ❖ sécuriser l'autre, donner de l'espoir, tous les êtres humains ont besoin de repères, de sécurité, de projets d'avenir;
- ❖ intervenir en situation de crise, encourager la personne à demander de l'aide au Programme d'aide aux membres syndical (PAM) car la personne en difficulté doit se sentir appuyée;
- ❖ partager charges et responsabilités pour éviter l'épuisement;
- ❖ être vigilante et vigilant face aux personnes fragiles, les suicidaires par exemple, la prévention est très efficace, l'expérience nous l'a montré ;

❖ être là quand ça va mal, mais aussi quand ça va bien, partager les joies sans jalousie.

Soutenir, c'est le rôle des déléguées et délégués sociaux qui sont formés à l'écoute et connaissent les ressources disponibles. Le réseau de la FTQ est une force vive du mouvement syndical, il est unique, les autres centrales nous imitent, le Bureau international du travail (BIT) s'y intéresse et les gestionnaires nous consultent.

Mais, soutenir n'est pas seulement le rôle de nos dirigeantes et dirigeants syndicaux, **c'est la responsabilité de tous et toutes**. Notre syndicat n'est pas une police d'assurance mais une ressource au quotidien et un lieu d'implication.

C'est ensemble que nous pourrons établir les paramètres d'un environnement qui protège notre santé psychologique et humaniser les conditions de travail extrêmes.