



# RÉSEAU des jeunes



Vol 5 | No 1 | Avril 2013  
www.fiqsante.qc.ca

BULLETIN DU RÉSEAU DES JEUNES DE LA FÉDÉRATION INTERPROFESSIONNELLE DE LA SANTÉ DU QUÉBEC



## MOI, OSER INFLUENCER? POURQUOI PAS!

Parmi tous les messages que la Fédération véhicule depuis 25 ans, s'il en est un qui lui tient à cœur, c'est bien celui-ci : il est impératif que les jeunes professionnelles en soins, qui sont aussi des femmes et des citoyennes, exercent une influence dans leur milieu. C'est donc sous le thème *Moi, oser influencer? Pourquoi pas!* que le 8<sup>e</sup> Réseau des jeunes s'est déroulé les 23 et 24 avril dernier.

Que ce soit dans leur milieu de travail, dans leur communauté ou dans leur réseau personnel, les professionnelles en soins doivent, à un moment ou à un autre, exercer leur influence. Évidemment, toutes ne sont pas outillées de la même façon et, surtout, ne savent pas toujours quels lieux investir.

Au cours des deux jours qu'a duré ce Réseau, diverses questions ont été abordées. Que veut réellement dire « exercer une influence »? Comment s'exprimer pour bien faire passer son message? Que doivent savoir les jeunes professionnelles en soins pour changer le cours des choses? Pour influencer l'organisation du travail dans leur établissement? À quelle porte peuvent-elles frapper pour défendre leur point de vue et leurs idées?

Chaque édition du Réseau des jeunes est un événement marquant, mais celle-ci a particulièrement su capter l'attention des participantes.

*Marie-Claude Ouellet, responsable politique du comité Jeunes*

Une génération  
en santé...



Au micro :  
Lydia Lachance, CSSS Domaine-du-Roy

Bulletin du Réseau des jeunes de la FIQ, vol. 5, n° 1, avril 2013 | **Responsabilité politique** : Marie-Claude Ouellet | **Rédaction** : Brigitte Doyon, conseillère syndicale, secteur Sociopolitique | **Rédaction, révision et coordination de la production** : Marie Eve Lepage, conseillère syndicale, service Communication-Information | **Secrétariat** : Francine Parent | **Conception et montage graphique** : Josée Roy | ISSN 1920-6062 (En ligne) | Ce bulletin est rédigé selon la nouvelle orthographe recommandée par l'Office québécois de la langue française. | [www.fiqsante.qc.ca](http://www.fiqsante.qc.ca) | [info@fiqsante.qc.ca](mailto:info@fiqsante.qc.ca)



Valérie Auger-Hudon et Renée Hudon de l'entreprise Renée Hudon Parole publique

## OSER PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC... POUR INFLUENCER!

Pour influencer, il faut d'abord s'exprimer. Ça peut paraître simple, mais ça ne l'est pas toujours. Plusieurs obstacles peuvent survenir : difficulté à organiser son propos, à maîtriser son langage non-verbal, à vaincre sa timidité, etc. Bref, toutes n'ont pas les mêmes aptitudes pour la communication, et toutes ne sont pas nécessairement à l'aise lorsque vient le temps de parler devant les autres.

Pour s'améliorer, quoi de mieux que de recevoir les conseils de personnes chevronnées? C'est ainsi que les participantes du Réseau des jeunes ont eu le plaisir de passer leur première journée de travaux en compagnie de Renée Hudon et de Valérie Auger-Hudon, toutes deux à la tête de l'entreprise Renée Hudon Parole publique. Sous le thème Prendre la parole en public sans anxiété et à travers différentes présentations et activités, ces quelques heures ont été l'occasion de mieux comprendre les éléments de base de cet exercice, que ce soit devant un petit groupe ou un plus vaste auditoire.

Voici d'ailleurs quelques-uns des conseils entendus :

- Ne jamais perdre de vue que le langage revêt trois formes aussi importantes que complémentaires : les mots, la voix, le corps.
- Il faut apprendre à gérer son anxiété si l'on veut bien faire passer son message. En effet, si la plupart des gens sont intéressants et compétents dans leur domaine, plusieurs n'atteignent malheureusement pas leur cible en raison de leur difficulté à gérer le stress causé par le fait de parler en public.
- Pour y arriver, il est indispensable de prendre conscience de certains détails qui peuvent sembler anodins : parler avec un débit adéquat et bien

articuler, résumer ses idées sur des fiches plutôt que sur de grandes feuilles, tenir le micro de la bonne façon et ajuster le lutrin à la bonne hauteur, ne pas abuser des gestes et toujours avoir un verre d'eau à portée de main.

- Ne pas lire un texte continu. Privilégier davantage les listes à puces qui obligent à faire des pauses, rendant ainsi le ton beaucoup plus naturel.
- Éviter ce que l'on qualifie de *mots-béquilles* : « dans le fond », « quand qu'on » et autres formules dont on abuse souvent sans s'en rendre compte et qui peuvent nuire à la crédibilité.
- Prendre conscience de l'auditoire, maintenir un contact visuel et établir une complicité avec lui.
- Apprendre à se faire confiance, à improviser, à miser sur ses points forts, à persévérer, à avoir du plaisir et à dédramatiser.
- RES-PI-RER.

En fin de compte, influencer c'est d'abord savoir persuader et convaincre! À l'aide de conseils pratiques, les participantes en ont appris davantage sur l'art de prendre la parole en public et ont d'ailleurs eu l'occasion de le pratiquer tout au long du Réseau.

### 5 à 7

Quoi de mieux qu'un 5 à 7 pour faire connaissance et permettre des échanges plus informels. Le comité Jeunes et les participantes du Réseau ont eu beaucoup de plaisir à discuter les unes avec les autres. Une activité qui ne disparaîtra certainement pas!

À tour de rôle, chacune des participantes a été invitée à se lever, à se nommer et à exprimer ses attentes quant à cette journée de formation.

1. Hubert Joly, CSSS du Nord de Lanaudière
2. Catherine Larouche, CSSS Bécancour-Nicolet-Yamaska



## Des personnages d'influence

Une activité ludique a été proposée aux participantes du Réseau des jeunes. En équipe, celles-ci devaient associer la photo de personnages, ayant influencé le monde syndical, à leur biographie. Au nombre des protagonistes en jeu : René Lévesque, Michel Chartrand, Gabriel Nadeau-Dubois et Régine Laurent.



Marie-Eve Viau et Julie Martin, conseillères syndicales au secteur Tâche et Organisation du travail de la FIQ

## OSER, AGIR ET INFLUENCER... EN ORGANISATION DU TRAVAIL !

Pourquoi avoir retenu le thème de l'organisation du travail pour la deuxième journée du Réseau des jeunes ? Parce qu'au fil des années, la FIQ a pu constater à quel point l'organisation du travail influence la pratique et la qualité de vie des professionnelles en soins. Il s'avère donc très pertinent qu'elles se l'approprient, peu importe leur niveau d'expérience professionnelle ou leur degré d'implication syndicale, parce qu'elles sont les véritables expertes en organisation du travail.

Par différentes présentations et grâce à certains exercices, les participantes ont pu s'outiller afin d'être davantage en mesure d'exercer une réelle influence sur l'organisation du travail dans leurs milieux respectifs. Pour le second, le comité Jeunes a eu recours à deux expertes en la matière, soit Julie Martin et Marie-Eve Viau, toutes deux conseillères syndicales au secteur Tâche et Organisation du travail de la FIQ.

Tout d'abord, les notions d'environnements externes et internes ont été illustrées à l'aide d'articles de journaux. Ce fut l'occasion de prendre conscience que la conjoncture politique, économique, sociodémographique, juridique et technologique est caractérisée par de nombreux éléments qui influencent directement l'organisation du travail. Les compressions en santé, les projets d'optimisation des soins et des services, le vieillissement de la population, la pénurie de main-d'œuvre, l'implantation de la Loi 90 et l'informatisation sont autant de facteurs qui ont, d'une façon ou d'une autre, un impact sur la pratique des professionnelles en soins.

Toutefois, l'organisation du travail est loin de se résumer aux environnements externes et internes ; le contexte et le contenu du travail sont tout aussi importants à considérer. Par exemple, lorsque l'on parle de structure de postes, d'aménagement du temps de travail, de gestion des ressources humaines ou de

composition des équipes de soins, c'est de CONTEXTE du travail qu'il s'agit. Par contre, si l'on traite du degré de responsabilité, du champ de pratique, de planification de la main-d'œuvre ou de charge de travail, c'est plutôt de CONTENU du travail dont il est question. Distinguer ces deux concepts sera bien utile lors d'une démarche en organisation du travail.

### SAVOIR À QUELLE PORTE FRAPPER

Lorsque vient le temps de persuader et de convaincre, savoir à quelle porte frapper est essentiel si l'on veut exercer son pouvoir d'influence. À l'aide d'un jeu d'associations, les deux formatrices ont amené les participantes à identifier les lieux d'influence qu'elles peuvent occuper et les ressources syndicales dont elles disposent pour entreprendre une démarche en organisation du travail : syndicat local, conseillère syndicale de la FIQ, comité de soins, conseil d'administration, agence de la santé et des services sociaux, ministère de la Santé et des Services sociaux, etc.

Bref, cette journée de formation a été l'occasion de sensibiliser les participantes aux différentes composantes de l'organisation du travail ainsi qu'à l'expertise qu'elles possèdent dans le domaine. Grâce aux conseils qu'elles ont reçus en matière de prise de parole, nul doute que plusieurs se sentent davantage outillées et intéressées à s'impliquer dans une démarche en organisation du travail.



# Generation

LA FIQ,  
UNE VOIX QUI PORTE,  
DES GESTES QUI COMPTENT



## LA PRÉSENTATION DES PLANS D'ACTION

Grâce aux connaissances acquises pendant la journée, les participantes du Réseau ont été invitées à élaborer un plan d'action en organisation du travail, à partir d'une problématique de leur choix.

- Quelles sont les causes et les conséquences du problème ?
- Quelles pistes de solutions peuvent être mises de l'avant ? Avec quels outils ?
- Quels lieux d'influence peuvent être investis et quelles actions peuvent être entreprises ?

Par la suite, c'est à tour de rôle qu'elles ont présenté leur plan d'action devant leurs camarades, de façon fort ludique pour certaines. Une belle occasion de mettre en application les conseils reçus la veille!



La Journée sans maquillage étant soulignée le 24 avril, les jeunes participantes du Réseau ont choisi de relever le défi et de se présenter, non maquillées, pour cette 2<sup>e</sup> et dernière journée de discussions.



## Le contexte et le contenu du travail, un quiz

À partir de mises en situation, deux équipes se sont prêtées à un jeu pas aussi facile qu'il n'en avait l'air. Les joueuses devaient ainsi déterminer à quelle catégorie, du CONTEXTE ou du CONTENU du travail, chaque énoncé appartenait.

Les non maquillées l'ont emporté sur les Superstars, avec la marque de 7 à 4.