



## SANTÉ MENTALE ET RÉSILIENCE, UN ÉQUILIBRE FRAGILE À PRÉSERVER

Sur le thème « *Ma santé mentale, notre santé mentale, on en prend soin!* », la psychologue Sonia Nadeau a présenté une conférence captivante sur les différents troubles de la santé mentale et sur la résilience.

### LE RÉSEAU EN BREF

La dernière rencontre du Réseau des femmes a eu lieu les 7 et 8 novembre 2013, à Québec, sous le thème « *Ma santé mentale, notre santé mentale, on en prend soin!* ». Durant ces deux journées, les membres ont été conviées à deux conférences. La première était intitulée « Soigner sans s'étioler! » et était donnée par Lyda Assayag, coordonnatrice du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF). La deuxième journée, Sonia Nadeau, psychologue, a livré une conférence sur la complexité qui existe en santé mentale lorsque vient le temps de poser un diagnostic. Afin d'illustrer le sujet, les membres du comité Condition féminine ont mis en scène des situations du quotidien relatives à la santé mentale. Nos comédiennes en herbes en ont d'ailleurs surpris plus d'une par la pertinence et la véracité de leurs histoires qui ont su parfaitement mettre la table pour introduire la thématique.

Finalement, soulignons que c'était la dernière participation de Michèle Boisclair, à titre de responsable politique du Réseau des femmes, puisque celle-ci prendra sa retraite au printemps. Nous sommes convaincues qu'en tant que fervente féministe, Michèle continuera à militer pour que l'objectif d'égalité entre les femmes et les hommes, qui lui est si cher depuis longtemps, devienne enfin une réalité. Ainsi, nous lui souhaitons une belle retraite et tout le bonheur qu'elle mérite après ses nombreuses années de militantisme pour la cause des femmes.

Saviez-vous qu'environ 10 % des Canadien-nés ont déjà eu des symptômes relatifs à un trouble de la santé mentale? Parmi ceux-ci, les femmes représentent une grande majorité, particulièrement en ce qui a trait aux problèmes anxieux. Selon Sonia Nadeau, les professionnelles en soins sont particulièrement prédisposées à vivre des épisodes difficiles en lien avec leur santé mentale. « Les personnes qui se tournent vers une profession en soins infirmiers ou cardiorespiratoires ont souvent une personnalité portée à vouloir prendre soin des autres, parfois même au détriment de leur propre santé », a expliqué la psychologue.

### ET LA RÉSILIENCE DANS TOUT ÇA?

Les études sur la résilience ont débuté à la suite de la Deuxième Guerre mondiale par l'observation de soldats américains de retour du front. Les chercheurs se sont demandés quels étaient les facteurs qui favorisaient

une guérison psychologique plus rapide chez certains, alors que d'autres semblaient crouler sous les souvenirs traumatisants des combats. Les résultats des recherches ont démontré que les gens qui ont une forte capacité de résilience ont davantage tendance à regarder un problème dans son ensemble et à ne pas focaliser sur un seul aspect négatif.

### PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA SANTÉ MENTALE

La résilience est une attitude à laquelle nous aspirons toutes. Mais comment y arriver? Pour Sonia Nadeau, la solution est claire, il faut : prendre le temps de se détendre, de développer des champs d'intérêt en dehors du travail pour s'échapper quand le travail devient pénible, entretenir un bon réseau social pour partager ce que l'on vit, avoir une alimentation équilibrée et faire de l'exercice régulier.

SUITE P. 2



Sonia Nadeau, psychologue

Pour avoir un bon équilibre, il faut savoir accepter le succès quand il passe et, en contrepartie, il ne faut pas prendre tout le poids du monde sur ses épaules lorsque l'on est confrontée à un événement triste.

Finalement, la solution à la préservation d'une saine santé mentale ne serait-elle pas, en grande partie, d'apprendre à prendre soin de nous ?

Lors de sa présentation, madame Nadeau a également abordé le sujet du harcèlement. Voici quelques définitions utiles pour apprendre à repérer ces situations.

#### QU'EST-CE QUE LE HARCÈLEMENT ?

- Contrairement à un conflit, le harcèlement n'est pas ouvert. Il n'est pas non plus mutuel, mais plutôt unidirectionnel. Dans un conflit, il y a un désaccord entre deux personnes, mais le but n'est pas de prendre le dessus de l'une des deux sur l'autre. Alors que dans un cas de harcèlement, il y a une réelle volonté de contraindre.
- Le harcèlement est caractérisé par un rapport entre une personne dominante et une autre qui est dominée.
- On parle de harcèlement lorsqu'il y a accumulation d'actes qui, pris de manière isolée, pourraient ne pas sembler problématiques. *Toutefois, dans un cas de conduite grave, même s'il s'agit d'un geste isolé, on peut parler d'harcèlement.*
- Le harcèlement constitue plus qu'un simple stress, car il atteint directement l'intégrité de la personne.

#### COMMENT RECONNAÎT-ON LE HARCÈLEMENT ?

Il existe cinq conditions pour affirmer qu'une situation en est bel et bien une de harcèlement :

- Il y a conduite vexatoire.
- Il y a une répétition de ces actes vexatoires. *Cependant, selon la jurisprudence, un seul cas de conduite grave peut également constituer du harcèlement.*
- Il y a présence d'un comportement hostile ou non désiré d'une personne ou d'un groupe envers une autre personne ou groupe de personnes.
- Il y a une atteinte à l'intégrité ou à la dignité de la personne.
- La situation rend le milieu de travail néfaste pour la personne.

## PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA SANTÉ MENTALE, N'EST-CE PAS LÀ UN OBJECTIF QUE NOUS SOUHAITONS TOUTES ATTEINDRE ?

Pour les professionnelles en soins que nous sommes, il est impossible de mettre de côté l'impact que notre organisation du travail peut avoir sur nous. Sans faire fi des autres pressions extérieures auxquelles nous sommes confrontées, telles que la conciliation famille-vie personnelle-travail et le besoin incessant de performance que nous impose la société, il faut reconnaître que notre travail occupe une place centrale dans notre quotidien. Par le fait même, l'organisation du travail est un facteur à prendre en considération et sur lequel nous devons agir. À ce titre, la Fédération travaille actuellement à la refonte de la politique contre la violence au travail afin de la rendre plus inclusive en ce qui a trait aux différentes sources et formes de la violence. En effet, cette nouvelle mouture de la politique permettra d'introduire les notions de bien-être au travail et de souffrance relationnelle. Ce choix a été fait dans la perspective de faire de la santé mentale un enjeu de la violence au travail au même titre que la violence physique.

Cet angle du bien-être va justement de pair avec les discussions qui se sont tenues lors du dernier Réseau des femmes. En tant que lieu de réflexion sur les enjeux féministes, le Réseau de l'automne aura été l'occasion d'aborder le thème de la santé mentale sous la lunette féministe. Pour ce faire, nous nous sommes demandées de quelle manière le sujet de la santé mentale nous touchait et nous préoccupait en tant que femmes. Par la suite, nous avons fait des liens avec notre réalité de professionnelles en soins, afin de mieux comprendre les embûches auxquelles nous devons faire face et de discuter de solutions adaptées à notre quotidien.

Ainsi, j'espère sincèrement que ces deux journées de réflexion auront permis aux militantes présentes de mieux comprendre le phénomène et leur auront donné l'occasion de trouver des outils qui pourront les aider dans leur travail au quotidien. Car, plus nous serons renseignées sur les risques, les symptômes distinctifs et les traitements associés à la santé mentale, plus nous serons disposées à prendre soin de nous et de nos collègues, et à prendre les moyens pour préserver notre santé mentale! Pour relever ce grand défi, la solidarité entre nous est une clé importante.

En terminant, comme je prendrai ma retraite au printemps 2014, la rencontre de l'automne marquait mon dernier Réseau des femmes. J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier toutes les femmes du Réseau pour m'avoir permis de vivre ces années de riches débats et d'échanges qui ont été, pour moi, des moments privilégiés et mémorables. Merci!

*Michèle Boisclair*

Michèle Boisclair,  
vice-présidente et responsable politique du comité  
Condition féminine





Lydia Assayag, coordonnatrice du RQASF

## SOIGNER SANS S'ÉTIOLER

D'emblée, Lydia Assayag, coordonnatrice du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), a souligné aux militantes présentes que les recherches sur les soins de santé se concentrent en majeure partie sur l'aspect physique de la santé tout en remettant en question la place qui était réservée aux besoins psychologiques.

Pourtant, la persistance de la problématique de la violence est un fait bien établi et a un impact réel sur la santé mentale des femmes. Saviez-vous qu'une femme sur huit serait victime d'abus sexuel avant l'âge adulte? De plus, les femmes font souvent face à plusieurs autres formes de violence, comme la pression sociale exercée sur leurs corps. Lorsqu'elles sont en détresse, les femmes réalisent à quel point les ressources d'aide disponibles dans le réseau de la santé sont rares. Devant ce triste fait, les pilules sont trop souvent la solution rapide vers laquelle se tournent les femmes.

### VOICI QUELQUES POINTS SAILLANTS DE LA RECHERCHE DU RQASF RÉALISÉE AUPRÈS D'ORGANISATIONS ŒUVRANT AUPRÈS DES FEMMES :

- Les conditions socioéconomiques des femmes se détériorent partout au Québec, ce qui compromet la santé mentale de ces dernières. On constate ainsi :
  - un appauvrissement des femmes de plus en plus perceptible (79 % des organismes);
  - une détérioration du tissu social qui se manifeste par l'augmentation :
    - de l'isolement social
    - de l'insécurité financière
    - de difficultés conjugales
    - et de problèmes reliés à l'image corporelle.

- La santé mentale des femmes se détériore partout au Québec. En effet, on constate :
  - une augmentation du nombre de femmes souffrant d'un problème de santé mentale;
  - un alourdissement des cas.

- L'accessibilité à des services sociaux et des services de santé diminue de plus en plus et ce sont les femmes les plus démunies qui en souffrent le plus :
  - par exemple, obtenir une consultation en psychologie peut prendre plusieurs mois.

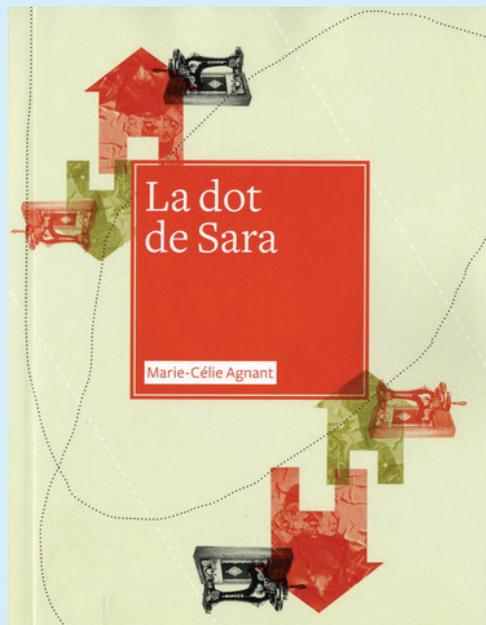
- L'accès à un médecin de famille est toujours difficile au Québec. Cette problématique confronte les organismes communautaires de femmes à une situation sans précédent :
  - 76 % des organismes communautaires accueillent des femmes qui auraient plutôt dû être dirigées vers d'autres ressources plus appropriées;
  - 59 % des organismes doivent refuser certaines femmes ayant des problèmes de santé mentale;
  - 54 % des organismes constatent une augmentation du nombre de femmes qui semblent avoir besoin d'une intervention en santé mentale.
- L'alourdissement des problèmes sociaux et des problèmes de santé mentale influence les conditions de travail dans les organismes communautaires de femmes et crée une surcharge. Les travailleuses de ses organismes affirment :
  - se sentir dépassées par le travail à accomplir;
  - éprouver des difficultés à composer avec la surconsommation de médicaments des femmes en ce qui a trait, par exemple, à l'animation de groupes difficiles et à la vie interne de l'organisme;
  - avoir parfois ou souvent peur dans certaines situations;
  - se sentir impuissantes devant l'impossibilité d'apporter une aide complète à certaines participantes.
- Cette conjoncture menace la mission d'une grande majorité d'organismes communautaires de femmes puisqu'elle affecte la nature de leurs activités et impose une charge de travail très lourde. Elle exige de la part des travailleuses des organismes :
  - d'augmenter le nombre de suivis individuels au détriment d'une approche collective;
  - de mettre de côté leur vie associative. ■



Depuis les années 1990, nous constatons, à la FIQ, une croissance des cas d'invalidités liées à la santé mentale. En effet, jusqu'en 1990, les problèmes musculo-squelettiques étaient en tête des réclamations d'assurance salaire à long terme, alors que maintenant, ce sont les problèmes de santé mentale qui occupent la première place.

Trop de changements, peu de soutien, des tâches irréalisables, des fusions d'établissements, une perte d'humanité dans la prestation des soins, etc. À quand une organisation du travail qui permettra aux professionnelles en soins de faire leur travail dans des conditions favorables à une bonne pratique ?

## LES COUPS DE COEUR DU RÉSEAU



**La dot de Sara**, Marie-Célie Agnant, les éditions du remue-ménage

Ce roman, écrit par Marie-Célie Agnant, est basé sur une recherche menée auprès de grand-mères haïtiennes vivant à Montréal.

Dans ce livre, la dot prend la forme de l'héritage que lègue Marianne à sa petite fille Sara. Cet héritage, celui de ses origines, est constitué en grande partie d'histoires vécues et de valeurs, dont celle de l'éducation.

À travers ces propos, la lectrice a l'impression d'être aux côtés des personnages et d'entendre Marianne raconter son récit. On y perçoit tout son courage, mais aussi, par moment, sa détresse.

Laissez-vous transporter par ce récit qui vous aidera à mieux comprendre ces femmes immigrantes. ■

Par Patricia Lajoie, membre du comité Condition féminine



**Jeanne Lapointe**, *Artisane de la Révolution tranquille*, Chantal Thériy, Ed. Triptyque

Ce recueil de textes et de témoignages, réalisé en hommage à une femme jusqu'à présent peu connue, nous brosse un portrait d'une époque en pleine mutation. On y découvre un Québec du début du siècle qui évolue rapidement vers l'ère moderne.

Née en 1915 à Chicoutimi, Jeanne Lapointe devient la première femme professeure de la faculté des Lettres de l'Université Laval en 1940. Elle y enseigne la littérature (ses étudiants la surnomment d'ailleurs la papesse Jeanne) et agira à titre de mentore pour plusieurs grandes dames de la littérature québécoise, dont Gabrielle Roy, Anne Hébert et Marie-Claire Blais.

Sans contredit, Jeanne Lapointe est une figure très appréciée dans le monde littéraire et prend activement part à toutes les discussions importantes sur le sujet.

C'est ainsi qu'elle est nommée, en 1961, à la Commission royale d'enquête sur l'enseignement au Québec, mieux connue sous le nom de la commission Parent, qui avait pour mandat de faire le point sur la situation de l'éducation dans la province. En 1967, madame Lapointe participe à la Commission royale d'enquête sur la situation des femmes au Canada, la commission Bird. Elle est rapidement conquise par les arguments des femmes féministes. À partir de ce moment, elle devient même une ardente militante du mouvement. ■

Par Claire Alarie, membre du comité Condition féminine

### À noter à votre agenda :

Rappelons que les prochaines élections aux différents comités fédéraux auront lieu pendant le congrès d'avril 2014.

À noter aussi, un seul Réseau des femmes aura lieu en 2014, soit à l'automne 2014.



En haut, de gauche à droite : Sophie Baillargeon, conseillère syndicale – secteur Condition féminine, Luce Dessureault, secrétaire – secteur Condition féminine, Marie Ève Bertrand, membre du comité Condition féminine, Line Mercier, membre du comité Condition féminine, Joanne Poitras, conseillère syndicale – secteur Condition féminine, Claire Alarie, membre du comité Condition féminine, Caroline Flageole, membre du comité Condition féminine. En bas, de gauche à droite : Patricia Lajoie, membre du comité Condition féminine, Michèle Boisclair, 1<sup>re</sup> vice-présidente de la FIQ et responsable du secteur Condition féminine et Véronique Foisly, membre du comité Condition féminine.

Le pouvoir  
au féminin ♀

## NOUVELLES DU SECTEUR CONDITION FÉMININE

### Coordination québécoise de la marche mondiale des femmes - CQMMF

Lors de la dernière rencontre de la CQMMF en novembre dernier, nous avons appris que le Secrétariat de la Marche mondiale des femmes quittera le Brésil pour l'Afrique et s'installera plus précisément au Mozambique. Rappelons que le Québec a été le point de départ de cette grande aventure. Le thème de la marche de 2015 sera « Libérer nos corps et nos territoires ». ■



### États généraux du féminisme

C'est entre le 14 et le 17 novembre 2013 que près de 1000 femmes ont pris part aux États généraux de réflexion et d'actions féministes qui avaient lieu à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Ces trois jours de partage d'idées, de réflexions, de discussions et de propositions auront permis de déterminer les priorités du mouvement féministe du Québec pour les 20 prochaines années. Soulignons l'énorme travail des femmes qui ont coordonné cet événement, permettant ainsi d'inscrire une nouvelle page de l'histoire du mouvement féministe québécois. Pour plus d'information, consultez le site de la FFQ : [www.etatsgenerauxdufeminisme.ca/](http://www.etatsgenerauxdufeminisme.ca/) ■

### COLLECTIF 8 MARS

Le thème retenu pour 2014 est « Des clés pour toutes! ». L'Intersyndicale des femmes, au sein du Collectif 8 mars, a choisi le thème de son dépliant pour 2014. C'est la conciliation des responsabilités familiales, sociales et professionnelles qui occupera l'attention des militantes. Il s'agit d'un sujet qui touche toutes les femmes, peu importe l'âge, que ce soit à titre de filles, de mères, de grand-mères ou encore de sœurs. Nous avons effectivement toutes besoin d'une loi-cadre sur la conciliation travail-famille. ■

## 12 jours d'action pour contrer LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Rappelons que les 12 jours d'action pour contrer la violence faite aux femmes se sont déroulés du 25 novembre au 6 décembre 2013. Dans le cadre de cette campagne, des rubans blancs ont été distribués aux déléguées à l'occasion du conseil fédéral des 2, 3, 4, 5 décembre 2013. Les 12 jours d'action pour contrer la violence faite aux femmes, instaurés en mémoire des victimes de la tuerie de la Polytechnique, constituent un moment privilégié de réflexion pour marquer la période qui précède la Commémoration des événements du 6 décembre 1989. Tant que la violence sera une réalité, nous nous devons de commémorer cette tragédie. Il faut se souvenir!