

LES RENDEZ-VOUS
féminins
POUR UNE SANTÉ
MENTALE OPTIMALE

**SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES
INTERVENANTES DES LAURENTIDES POUR
UN MIEUX-ÊTRE COLLECTIF**

Une initiative du RFL | Consultation réalisée par le CRSA





CRSA

CENTRE DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE

Le Centre de recherche sociale appliquée est un organisme autonome à but non lucratif qui soutient le développement du pouvoir d'agir des collectivités et des organisations.

À cette fin, il recourt à la recherche sociale pour accompagner les groupes dans leur analyse des problèmes sociaux et la synthèse de leurs pratiques.





CRSA

CENTRE DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE

Son approche participative favorise le croisement des savoirs théoriques et d'action ainsi que le transfert continu des connaissances.





PLAN DE LA PRÉSENTATION



PLAN DE LA PRÉSENTATION




1. Mise en contexte du sujet par une recension ciblée de la littérature
- 



PLAN DE LA PRÉSENTATION




1. Mise en contexte du sujet par une recension ciblée de la littérature
 2. Consultation auprès d'intervenantes des Laurentides
- 



PLAN DE LA PRÉSENTATION




1. Mise en contexte du sujet par une recension ciblée de la littérature
 2. Consultation auprès d'intervenantes des Laurentides
 3. Principaux constats
- 



PLAN DE LA PRÉSENTATION



1. Mise en contexte du sujet par une recension ciblée de la littérature
 2. Consultation auprès d'intervenantes des Laurentides
 3. Principaux constats
 4. Période de questions
- 



**FAITS SAILLANTS DE
LA RECENSION CIBLÉE
DE LA LITTÉRATURE**

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Charge de travail plus élevée depuis le début de la pandémie

Alors que les travailleur.euse.s du milieu communautaire vivaient déjà des difficultés organisationnelles (conditions de travail parfois précaires, manque de ressources, hausse et complexification des demandes), ils et elles connaissent une charge de travail encore plus lourde depuis le début de la pandémie (Meunier et collab., 2021).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Charge de travail plus élevée depuis le début de la pandémie

Tandis que le milieu communautaire constitue un rempart important en matière de services de prévention de la santé mentale et considérant le manque d'accès aux soins de santé mentale, les intervenant.e.s se sont retrouvé.e.s surchargé.e.s au cours des dernières années, ressentant notamment une forte usure de compassion (Association canadienne pour la santé mentale, 2022).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Charge de travail plus élevée depuis le début de la pandémie

Pour plusieurs travailleur.euse.s, l'augmentation de la charge de travail s'est traduite par une accumulation importante de temps supplémentaire (Observatoire de l'ACA, 2022).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Augmentation de la charge mentale liée à la vie personnelle et à la vie de famille

Même si les femmes occupent très souvent des emplois (travail rémunéré), elles continuent à être les principales responsables du travail domestique et parental (travail invisible et gratuit) (Bourgault et Hamrouni, 2016). Les femmes sont notamment plus nombreuses à concilier la proche aide avec un travail salarié et un rôle de mère (CSF, 2018).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Augmentation de la charge mentale liée à la vie personnelle et à la vie de famille

C'était toujours le cas durant la pandémie, alors que le travail à réaliser dans la vie personnelle était encore plus exigeant qu'avant la crise (Bastien, Morel et Torres, 2020; Dubois-Paradis et Tétu, 2021).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Augmentation de la charge mentale liée à la vie personnelle et à la vie de famille

Même si la pandémie a eu un effet sur la santé mentale de la population en général, les études démontrent que les femmes font partie des groupes dont la santé mentale a été la plus affectée (Bastien, Morel, Torres, 2020; Moyser, 2020).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Dégradation de la santé mentale des travailleur.euse.s du milieu communautaire

Le bien-être psychologique des intervenant.e.s a diminué, alors que l'épuisement professionnel a connu une hausse progressive et significative (Meunier et collab., 2021).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Dégradation de la santé mentale des travailleur.euse.s du milieu communautaire

Les travailleuses ressentent davantage d'isolement et ont moins d'espace et de temps pour se concentrer sur leur propre bien-être depuis le début de la pandémie (Bastien, Morel et Torres, 2020).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Dégradation de la santé mentale des travailleur.euse.s du milieu communautaire

Alors que les intervenant.e.s assistent à une aggravation des situations vécues par les populations qu'elles desservent, plusieurs travailleur.euse.s ressentent qu'il est difficile d'offrir de l'aide aux personnes qui fréquentent l'organisme alors qu'ils et elles vivent parfois des difficultés semblables (Meunier et collab., 2021).

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION CIBLÉE DE LA LITTÉRATURE

Dégradation de la santé mentale des travailleur.euse.s du milieu communautaire

La crise sociosanitaire des dernières années a augmenté les risques liés au stress chronique, aux traumatismes, au suicide et à l'épuisement professionnel des travailleuses qui répondent aux besoins de soins, d'éducation, de soutien et d'assistance aux autres (Grenier et collab., 2021).



**OBJECTIF
DE LA CONSULTATION**

OBJECTIF DE LA CONSULTATION

Sonder des intervenantes du milieu communautaire des Laurentides sur :

- La façon dont leur santé mentale s'est fragilisée au cours des dernières années;



OBJECTIF DE LA CONSULTATION

Sonder des intervenantes du milieu communautaire des Laurentides sur :

- Ce qui les aide à soutenir leur santé mentale;



OBJECTIF DE LA CONSULTATION

Sonder des intervenantes du milieu communautaire des Laurentides sur :

- Ce dont elles auraient besoin pour améliorer leur santé mentale.





**LE MILIEU COMMUNAUTAIRE
DANS LA RÉGION DES
LAURENTIDES**

LE MILIEU COMMUNAUTAIRE DANS LA RÉGION DES LAURENTIDES

Le ROCL regroupe plus de
**160 organismes communautaires
autonomes qui œuvrent dans les
Laurentides :**

- Aide aux familles
- Femmes
- Personnes démunies
- Personnes handicapées
- Jeunes
- Défense de droits
- Alphabétisation
- Consommation
- Solidarité internationale



LE MILIEU COMMUNAUTAIRE DANS LA RÉGION DES LAURENTIDES

**La main-d'œuvre du milieu
communautaire compte
majoritairement des femmes.**



QUELQUES ÉLÉMENTS DE MÉTHODOLOGIE

QUELQUES ÉLÉMENTS DE MÉTHODOLOGIE

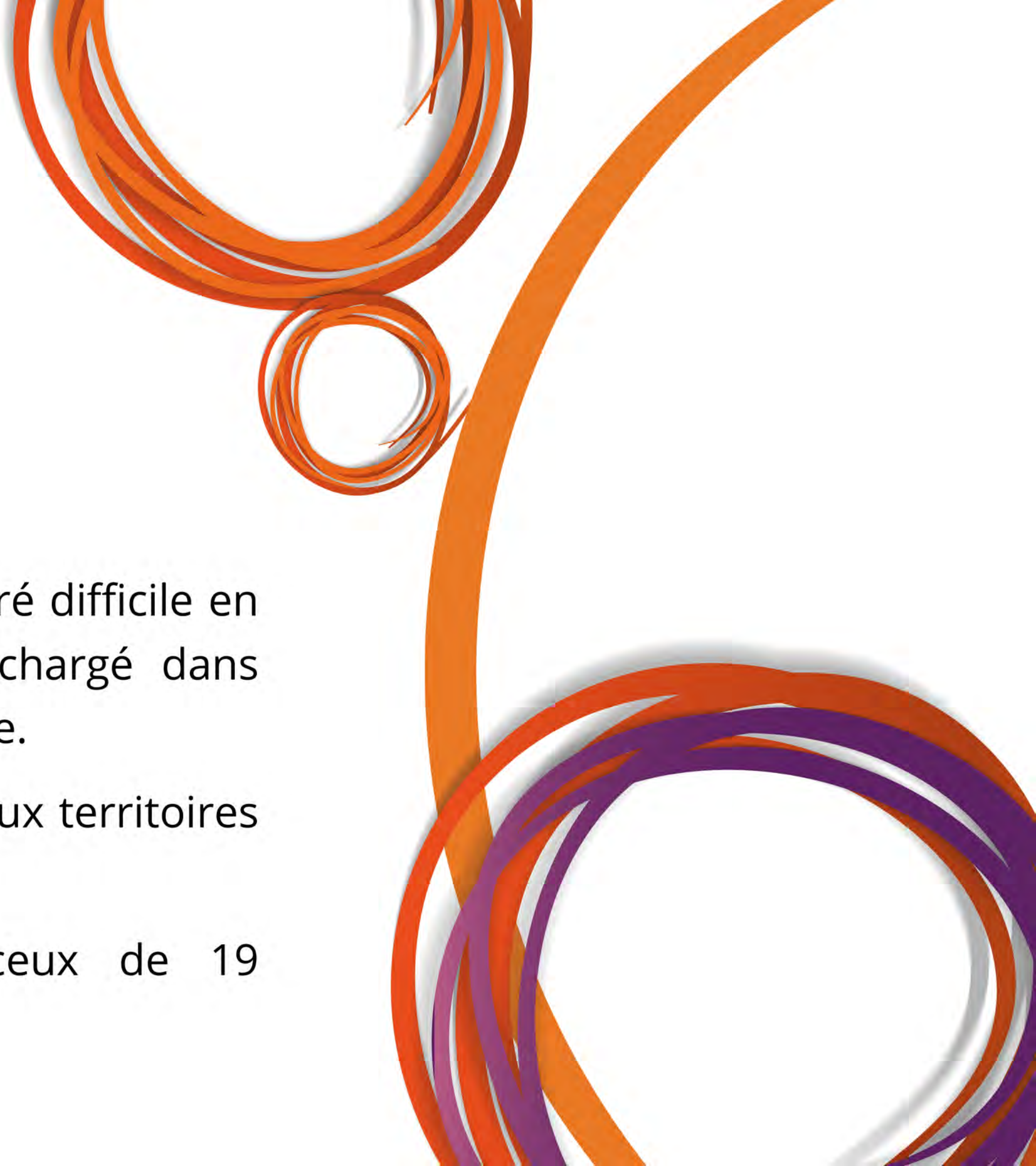
Approche collaborative, qualitative et souci éthique :

- Coconstruction avec un comité de suivi du projet.
- Trois groupes de discussion d'une durée variant entre 1 h 30 et 2 h.
- Souci éthique en ce qui a trait aux émotions ressenties par les femmes rencontrées, puisque la santé mentale peut être un sujet délicat à aborder.

QUELQUES ÉLÉMENTS DE MÉTHODOLOGIE

Processus de recrutement :

- Le processus de recrutement s'est avéré difficile en raison, notamment, du contexte surchargé dans lequel navigue le milieu communautaire.
- Critères de diversité en ce qui a trait aux territoires d'intervention.
- Les propos recueillis sont donc ceux de 19 intervenantes.





**PORTRAIT DES INTERVENANTES
RENCONTRÉES**

PORTRAIT DES INTERVENANTES RENCONTRÉES

Des critères spécifiques ont guidé la constitution de l'échantillon :

- Être intervenante dans un organisme communautaire des Laurentides;
- Travailler dans l'une des 8 MRC des Laurentides;
- Participer au groupe de discussion de façon volontaire.

PORTRAIT DES INTERVENANTES RENCONTRÉES

**Un total de 19 intervenantes
ont participé à la consultation,
provenant de 15 groupes
communautaires différents :**

- 5 groupes de femmes;
- 10 groupes communautaires.

PORTRAIT DES INTERVENANTES RENCONTRÉES

TERRITOIRE D'INTERVENTION	FEMMES (N)
Argenteuil	4
Antoine-Labelle	0
Deux-Montagnes	1
La Rivière-du-Nord	2
Les Laurentides	6
Les Pays-d'en-Haut	2
Mirabel	1
Thérèse-De Blainville	1
Régional	2
TOTAL	19

PORTRAIT DES INTERVENANTES RENCONTRÉES

- La majorité des participantes (13 sur 17) occupent un emploi à temps plein;
- Âges divers, mais la majorité des participantes (12 sur 17) ont entre 45 et 64 ans;
- La majorité des participantes (12 sur 17) ont des enfants de plus de 5 ans;
- 3 intervenantes sur 17 sont proches aidantes en plus de leur travail rémunéré;

PORTRAIT DES INTERVENANTES RENCONTRÉES

- Une intervenante rencontrée s'identifie comme femme racisée ou d'une minorité visible;
- Une intervenante rencontrée s'identifie comme ayant une ou des limitations fonctionnelles.



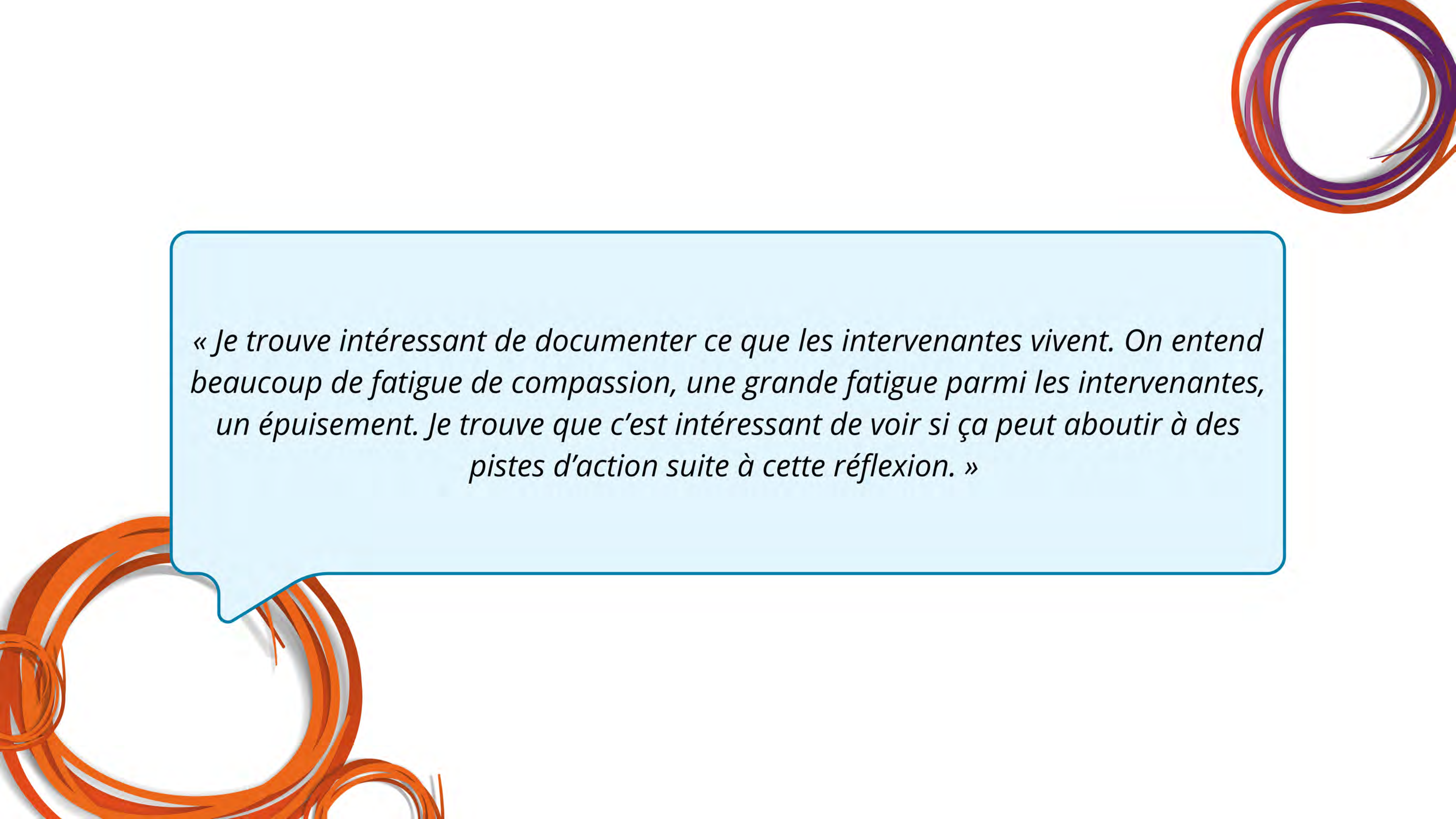
**PROPOS DES
INTERVENANTES
RENCONTRÉES**

PARTICIPATION À LA CONSULTATION

Motivations à participer

Certaine volonté d'agir pour améliorer les choses :

- Désir de trouver des pistes d'action et d'avoir de meilleures conditions de travail dans le communautaire.



« Je trouve intéressant de documenter ce que les intervenantes vivent. On entend beaucoup de fatigue de compassion, une grande fatigue parmi les intervenantes, un épuisement. Je trouve que c'est intéressant de voir si ça peut aboutir à des pistes d'action suite à cette réflexion. »

PARTICIPATION À LA CONSULTATION

Motivations à participer

Souhait d'entendre ce que les autres intervenantes vivent et font dans leur organisme en lien avec l'amélioration de la santé mentale des travailleuses :

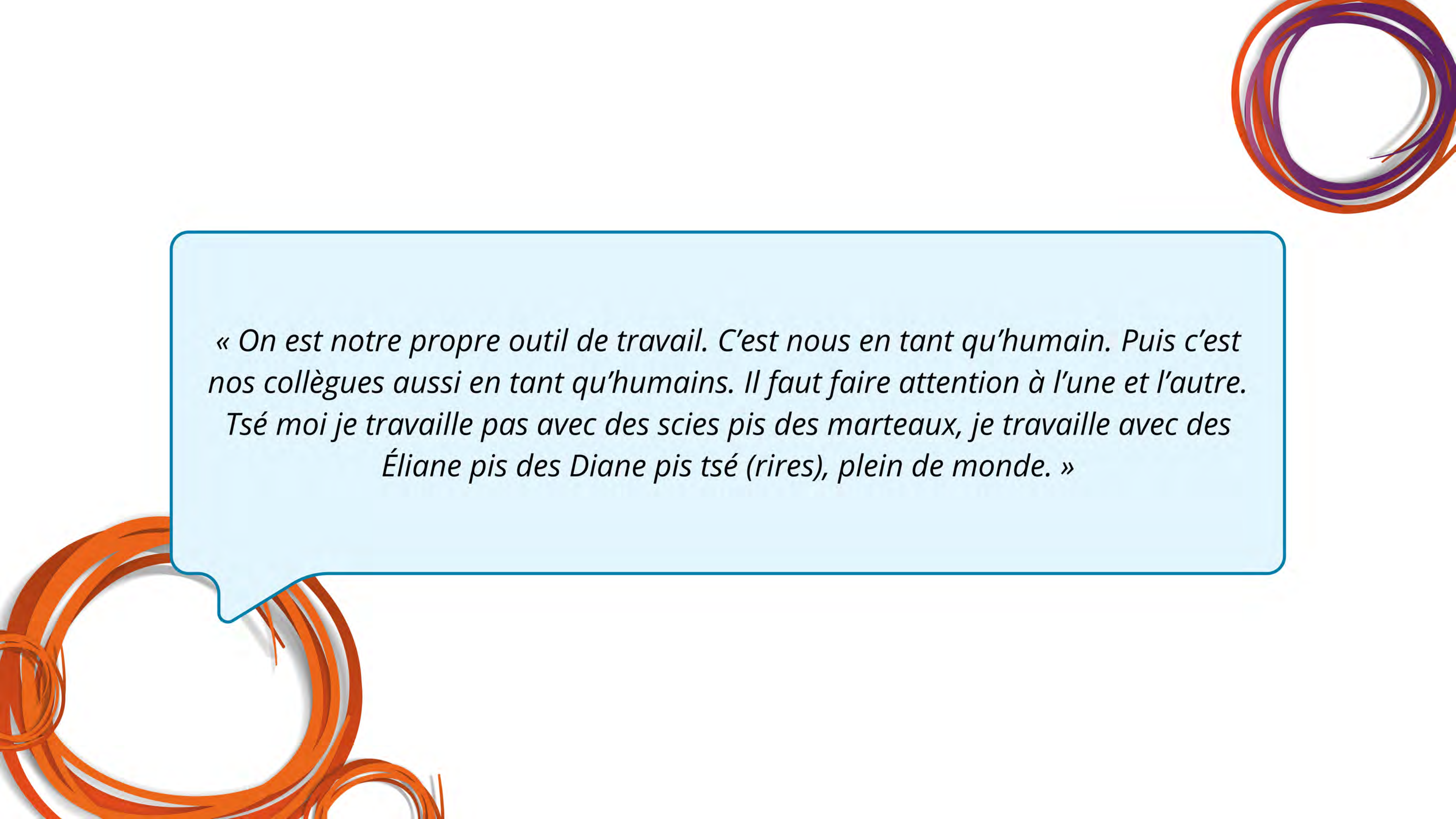
- Partage de vécu entre intervenantes.
- Partage de pratiques « inspirantes », apprendre des autres participantes.

PARTICIPATION À LA CONSULTATION

Motivations à participer

Importance de la santé mentale, du bien-être au travail :

- Importance de prendre soin de soi et de ses collègues et du même coup en faire bénéficier la relève.



« On est notre propre outil de travail. C'est nous en tant qu'humain. Puis c'est nos collègues aussi en tant qu'humains. Il faut faire attention à l'une et l'autre. Tsé moi je travaille pas avec des scies pis des marteaux, je travaille avec des Éliane pis des Diane pis tsé (rires), plein de monde. »

PARTICIPATION À LA CONSULTATION

Motivations à participer

Importance de la santé mentale, du bien-être au travail :

- Importance de parler ouvertement de la santé mentale et du bien-être au travail.

PARTICIPATION À LA CONSULTATION

Retour sur la participation

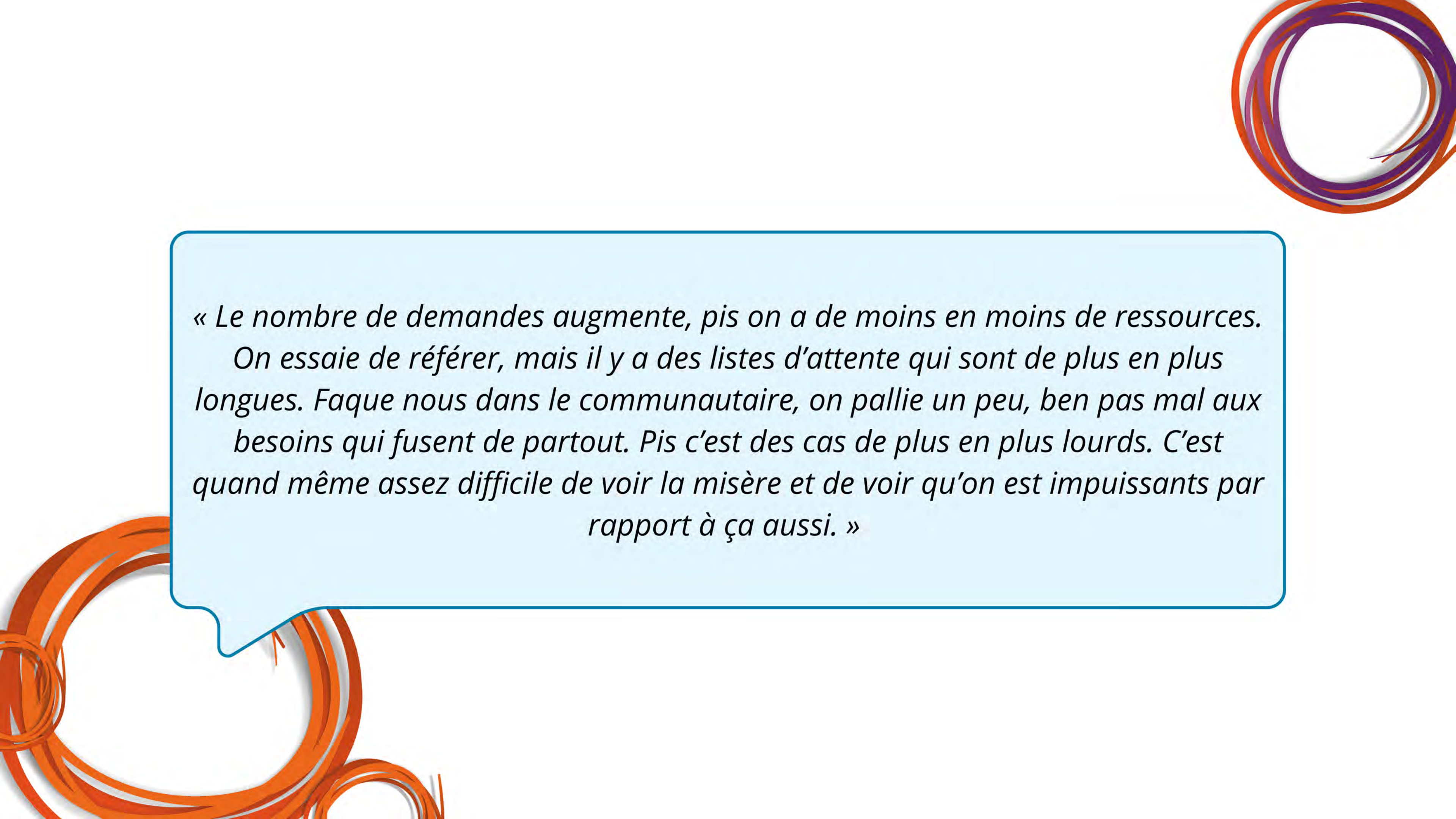
- **Sentiment de ne pas être seule à vivre la situation.**
- **Partage d'expériences et de pratiques enrichissantes.**
- **Regard sur soi-même, (re)prise de conscience de sa situation et de celle des autres intervenantes.**

FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

Augmentation et intensification de la charge de travail des intervenantes du milieu communautaire :

- Adaptation nécessaire du travail et des services offerts depuis le début de la pandémie.
- Augmentation du nombre de demandes et complexification de la nature des demandes.





« Le nombre de demandes augmente, pis on a de moins en moins de ressources. On essaie de référer, mais il y a des listes d'attente qui sont de plus en plus longues. Faque nous dans le communautaire, on pallie un peu, ben pas mal aux besoins qui fusent de partout. Pis c'est des cas de plus en plus lourds. C'est quand même assez difficile de voir la misère et de voir qu'on est impuissants par rapport à ça aussi. »

FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

Augmentation et intensification de la charge de travail des intervenantes du milieu communautaire :

- Manque de main d'œuvre qui force les intervenantes à prioriser les besoins des gens fréquentant l'organisme au détriment des leurs, malgré l'essoufflement.



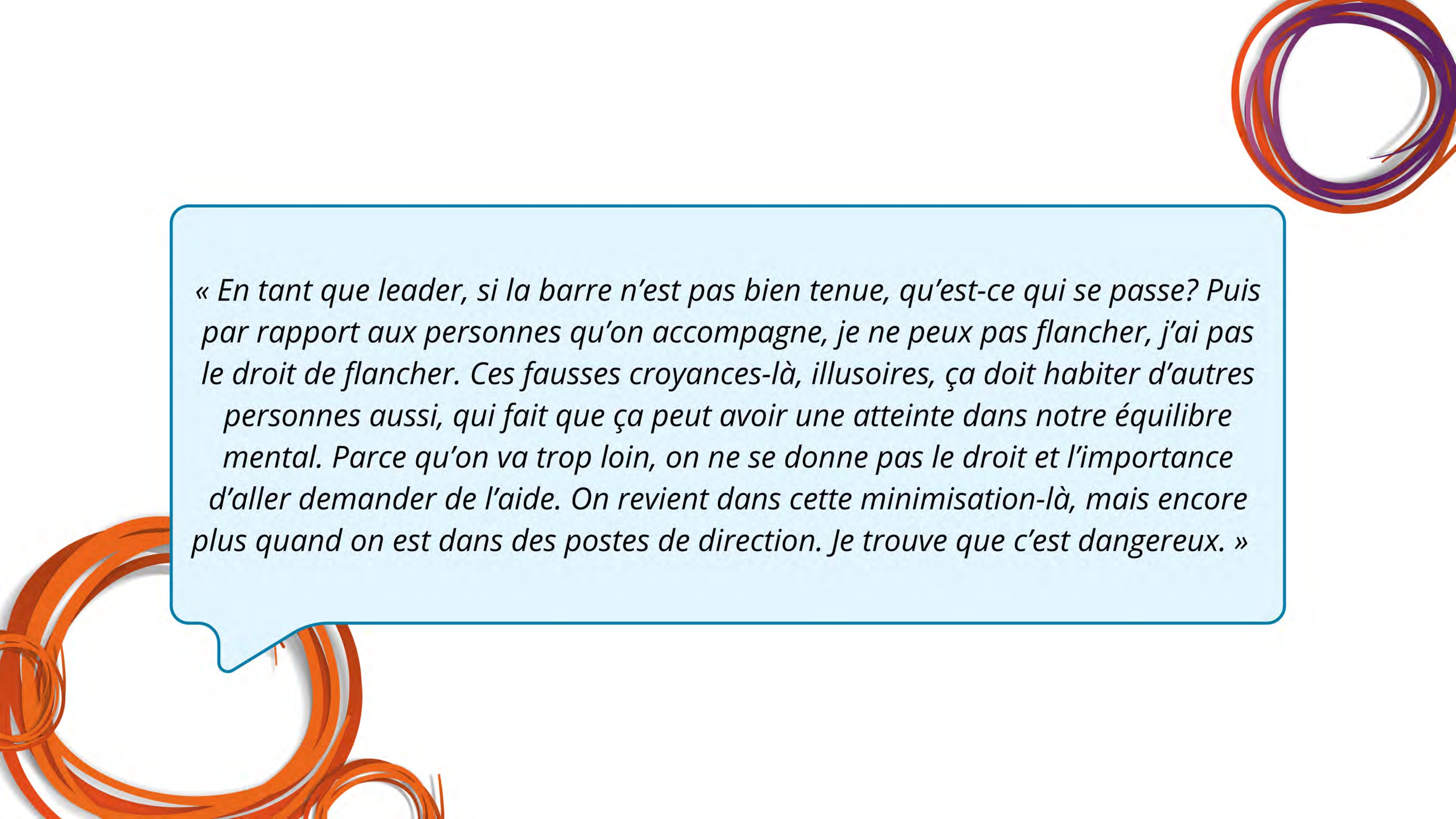
FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

Augmentation et intensification de la charge de travail des intervenantes du milieu communautaire :

- Tâches de gestion/direction qui s'ajoutent au travail d'intervention ont un impact important sur la charge de travail (implique deux types de stress/surcharge).

Les éléments nommés en lien avec l'augmentation et l'intensification de la charge de travail entraînent une grande fatigue physique et psychologique






« En tant que leader, si la barre n'est pas bien tenue, qu'est-ce qui se passe? Puis par rapport aux personnes qu'on accompagne, je ne peux pas flancher, j'ai pas le droit de flancher. Ces fausses croyances-là, illusoire, ça doit habiter d'autres personnes aussi, qui fait que ça peut avoir une atteinte dans notre équilibre mental. Parce qu'on va trop loin, on ne se donne pas le droit et l'importance d'aller demander de l'aide. On revient dans cette minimisation-là, mais encore plus quand on est dans des postes de direction. Je trouve que c'est dangereux. »

FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE


Prise de conscience de l'importance de prendre soin de soi/de son équipe de travail, pas seulement des personnes bénéficiant des services offerts par l'organisme :

- Rappel de ne pas s'oublier dans le travail et d'appliquer les conseils qui sont donnés aux personnes bénéficiant des services.





« Moi je dis aux [personnes que j'accompagne] comment c'est important de prendre soin de soi (rire) et je suis la cordonnière mal chaussée (rire), je me dis "toi, qu'est-ce que tu fais?" »

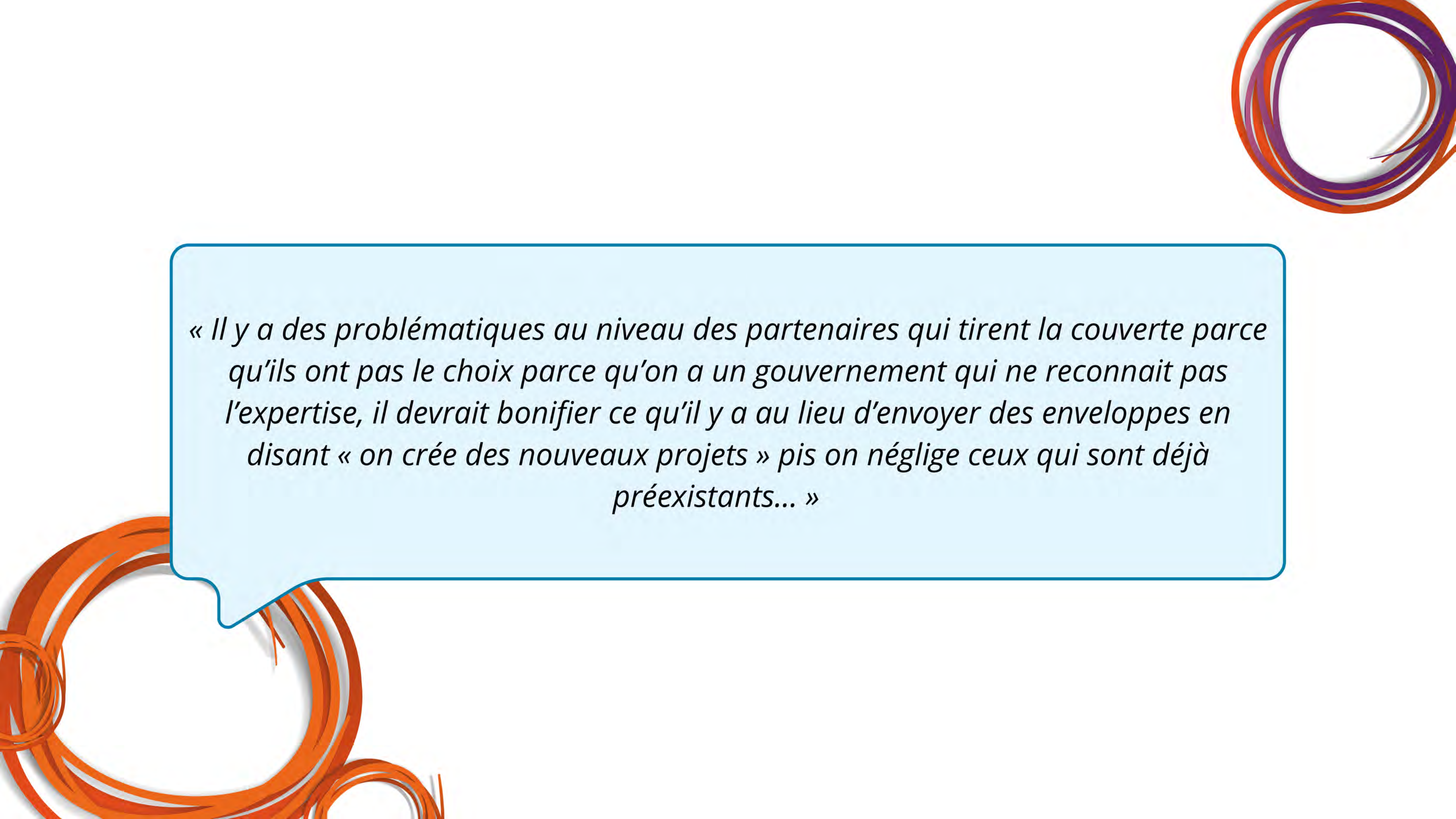


FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

**Manque de reconnaissance qui
ajoute à la lourdeur ressentie sur
le plan de la santé mentale :**

- Manque de reconnaissance sur les plans social et politique, sous-financement des organismes communautaires.





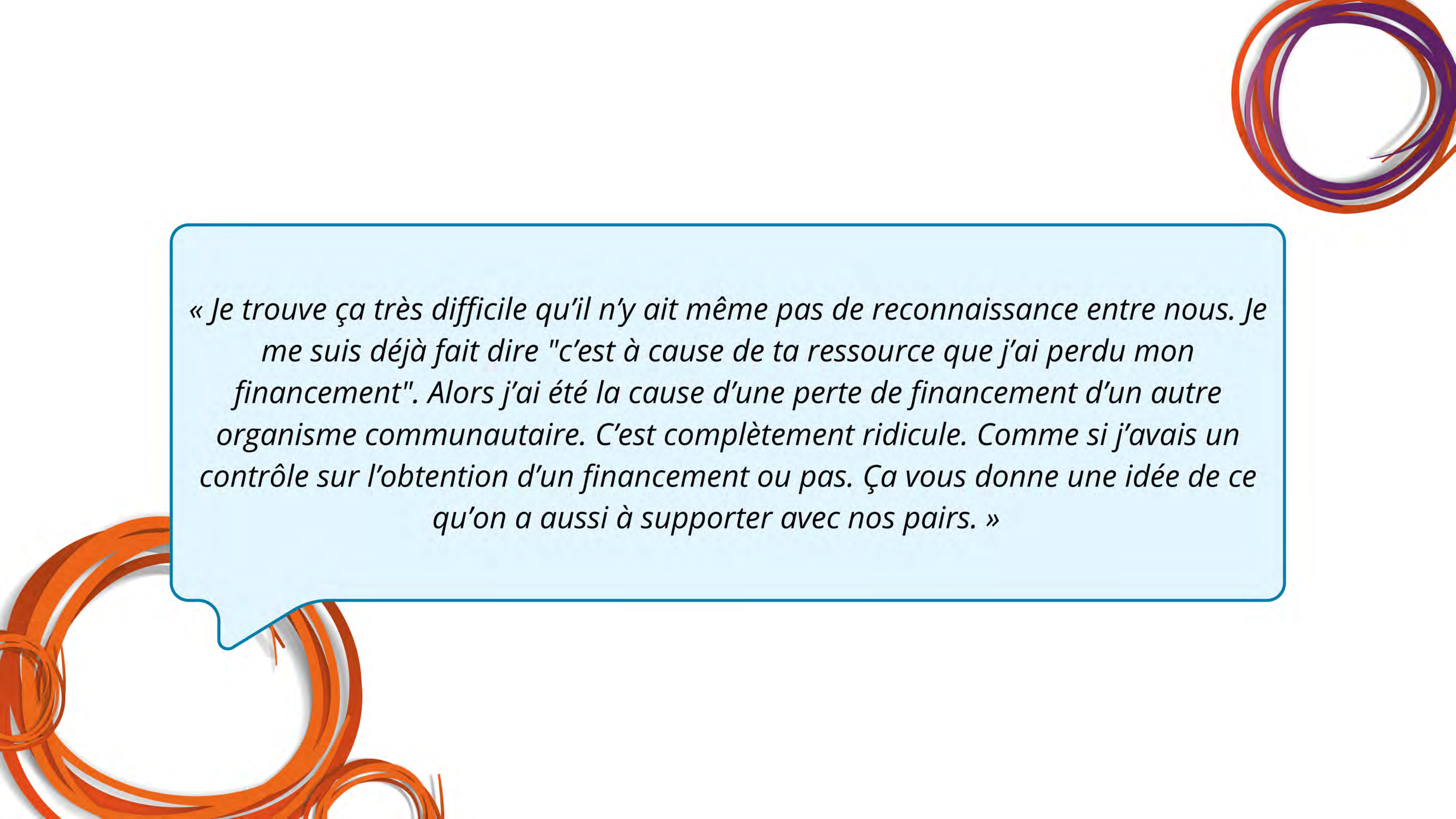
« Il y a des problématiques au niveau des partenaires qui tirent la couverture parce qu'ils ont pas le choix parce qu'on a un gouvernement qui ne reconnaît pas l'expertise, il devrait bonifier ce qu'il y a au lieu d'envoyer des enveloppes en disant « on crée des nouveaux projets » pis on néglige ceux qui sont déjà préexistants... »

FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

**Manque de reconnaissance qui
ajoute à la lourdeur ressentie sur
le plan de la santé mentale :**

- Manque de reconnaissance entre organismes, où l'entraide et la solidarité semblent difficiles.





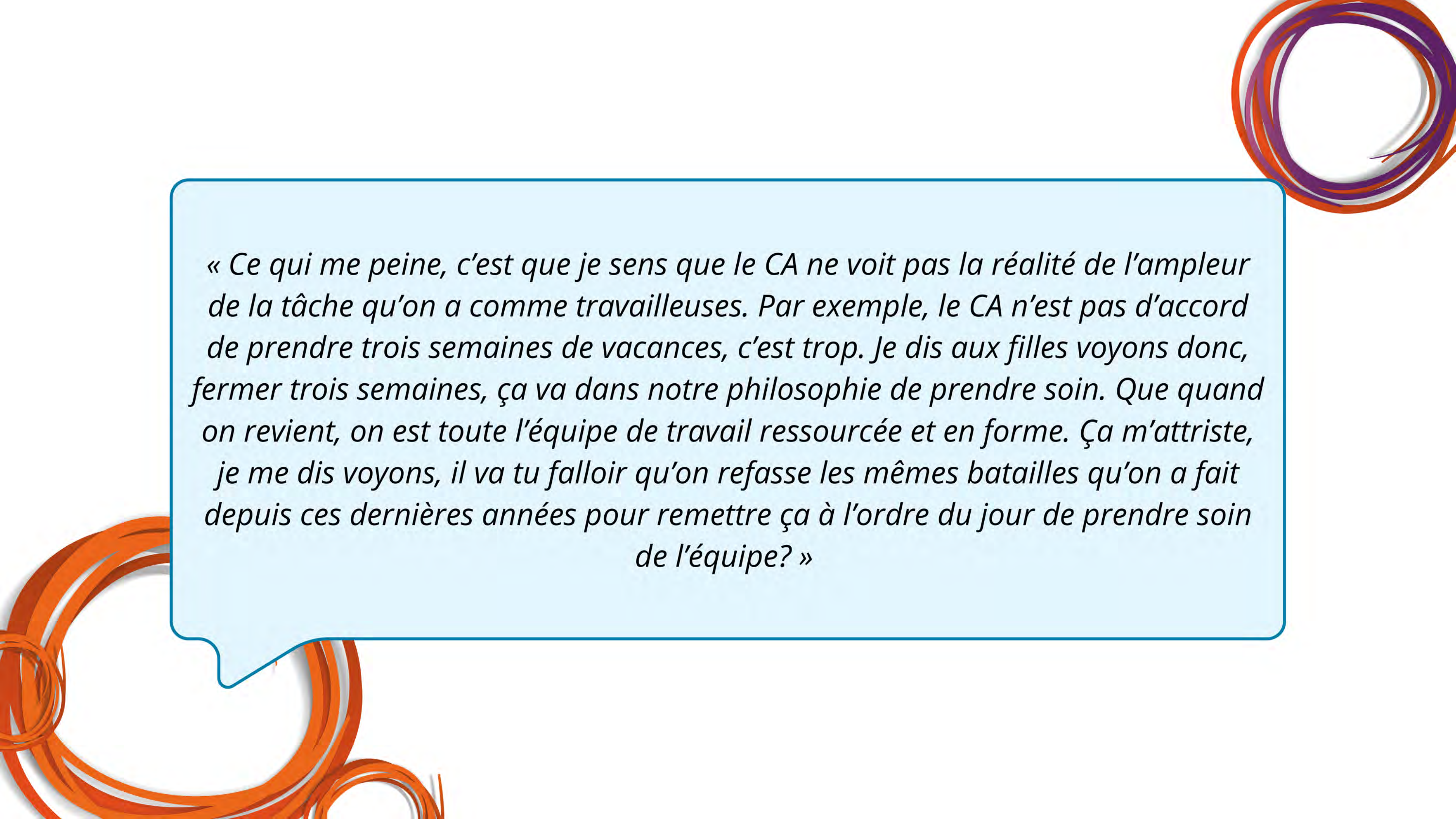
« Je trouve ça très difficile qu'il n'y ait même pas de reconnaissance entre nous. Je me suis déjà fait dire "c'est à cause de ta ressource que j'ai perdu mon financement". Alors j'ai été la cause d'une perte de financement d'un autre organisme communautaire. C'est complètement ridicule. Comme si j'avais un contrôle sur l'obtention d'un financement ou pas. Ça vous donne une idée de ce qu'on a aussi à supporter avec nos pairs. »

FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

**Manque de reconnaissance qui
ajoute à la lourdeur ressentie sur
le plan de la santé mentale :**

- Certains CA et équipes de direction ne sont pas en mesure de soutenir adéquatement leurs employées et de reconnaître le travail accompli.






« Ce qui me peine, c'est que je sens que le CA ne voit pas la réalité de l'ampleur de la tâche qu'on a comme travailleuses. Par exemple, le CA n'est pas d'accord de prendre trois semaines de vacances, c'est trop. Je dis aux filles voyons donc, fermer trois semaines, ça va dans notre philosophie de prendre soin. Que quand on revient, on est toute l'équipe de travail ressourcée et en forme. Ça m'attriste, je me dis voyons, il va tu falloir qu'on refasse les mêmes batailles qu'on a fait depuis ces dernières années pour remettre ça à l'ordre du jour de prendre soin de l'équipe? »

FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE


Précarité et situations personnelles avec lesquelles doivent composer certaines des intervenantes qui s'ajoutent à la situation vécue au travail :

- Salaires dans le milieu communautaire qui sont souvent faibles, voire très faibles, et empêchent certaines intervenantes de combler leurs besoins et ceux de leur famille.





« Personnellement, ben moi je suis mère monoparentale de 2 enfants. Tout augmente, mais nos salaires ne suffisent plus nécessairement, faque on est aussi dans un état de survie autant que notre clientèle. C'est difficile aussi. »

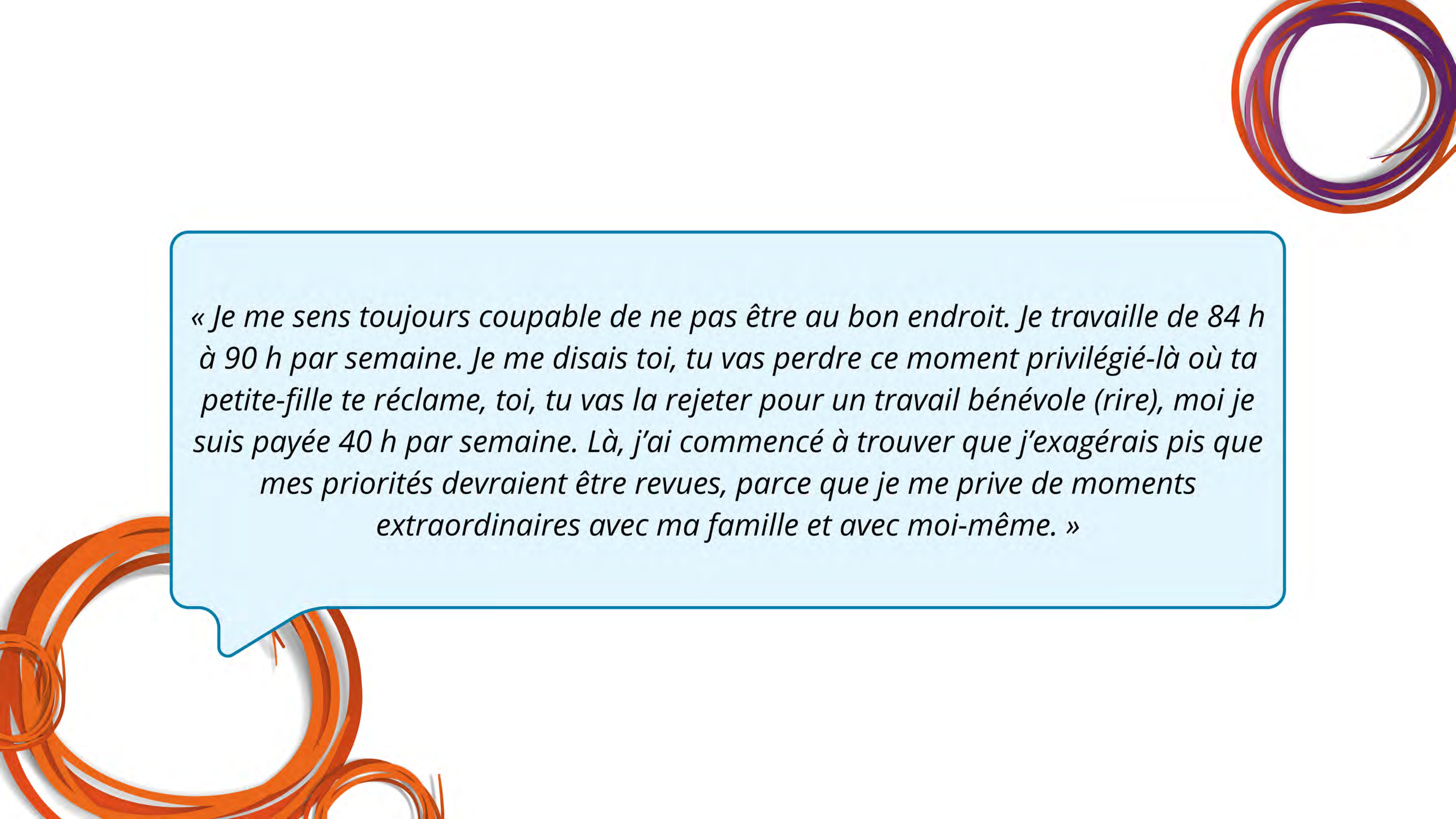


FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

**Précarité et situations
personnelles avec lesquelles
doivent composer certaines
des intervenantes qui
s'ajoutent à la situation vécue
au travail :**

- Conciliation travail et vie personnelle très difficile en contexte de surcharge de travail.





« Je me sens toujours coupable de ne pas être au bon endroit. Je travaille de 84 h à 90 h par semaine. Je me disais toi, tu vas perdre ce moment privilégié-là où ta petite-fille te réclame, toi, tu vas la rejeter pour un travail bénévole (rire), moi je suis payée 40 h par semaine. Là, j'ai commencé à trouver que j'exagérais pis que mes priorités devraient être revues, parce que je me prive de moments extraordinaires avec ma famille et avec moi-même. »

FAÇONS DONT LEUR SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

**Précarité et situations
personnelles avec lesquelles
doivent composer certaines
des intervenantes qui
s'ajoutent à la situation vécue
au travail :**

- Intervenantes plus âgées pour qui la récupération peut être plus lente que pour celles plus jeunes.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social professionnel

Soutien de l'organisme qui s'avère particulièrement aidant pour certaines participantes :

- Ressources offertes et moyens mis en place par l'équipe de direction pour les intervenantes.
- CA qui comprend le travail réalisé et qui reconnaît ses employées.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social professionnel

**Soutien de l'organisme qui s'avère
particulièrement aidant pour certaines
participantes :**

- Plusieurs équipes misent sur l'humour et les petites attentions entre collègues (mots d'appréciation, chocolats/bonbons, etc.) pour favoriser une meilleure santé mentale au travail.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social professionnel

**Soutien de l'organisme qui s'avère
particulièrement aidant pour certaines
participantes :**

- Mise en place d'activités d'équipe et d'espaces pour ventiler, parler des difficultés vécues et avoir le soutien des collègues en dehors du temps de soutien aux personnes qui fréquentent l'organisme.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social professionnel

**Soutien de l'organisme qui s'avère
particulièrement aidant pour certaines
participantes :**

- Établir des mécanismes de communication dans le fonctionnement organisationnel afin de ne rien laisser en suspens, ce qui pourrait envenimer une situation, etc.



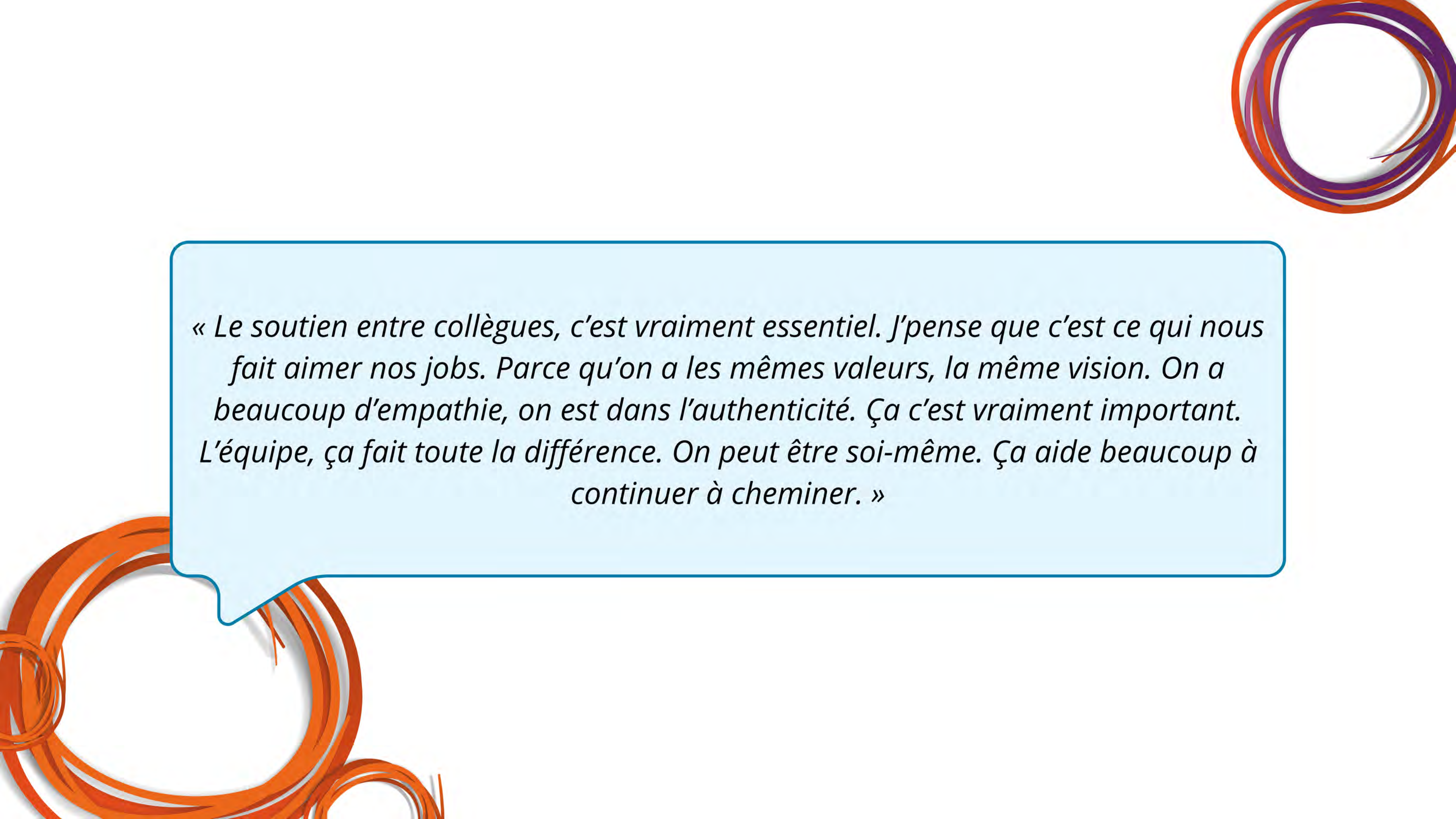
CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social professionnel

**Partage et solidarité entre collègues ou
entre intervenantes sont aidants :**

- Soutien et écoute entre les intervenantes d'une même équipe ont facilité/facilitent le bien-être au travail.





« Le soutien entre collègues, c'est vraiment essentiel. J pense que c'est ce qui nous fait aimer nos jobs. Parce qu'on a les mêmes valeurs, la même vision. On a beaucoup d'empathie, on est dans l'authenticité. Ça c'est vraiment important. L'équipe, ça fait toute la différence. On peut être soi-même. Ça aide beaucoup à continuer à cheminer. »

CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social professionnel

**Partage et solidarité entre collègues ou
entre intervenantes sont aidants :**

- Partage avec des collègues ou des intervenantes d'autres organisations apporte un certain réconfort dans le fait de ne pas être seule à vivre les difficultés rencontrées.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social professionnel

**Partage et solidarité entre collègues ou
entre intervenantes sont aidants :**

- Femmes sans enfants en bas âge
compréhensives face à celles qui devaient
faire l'école à la maison durant la pandémie.



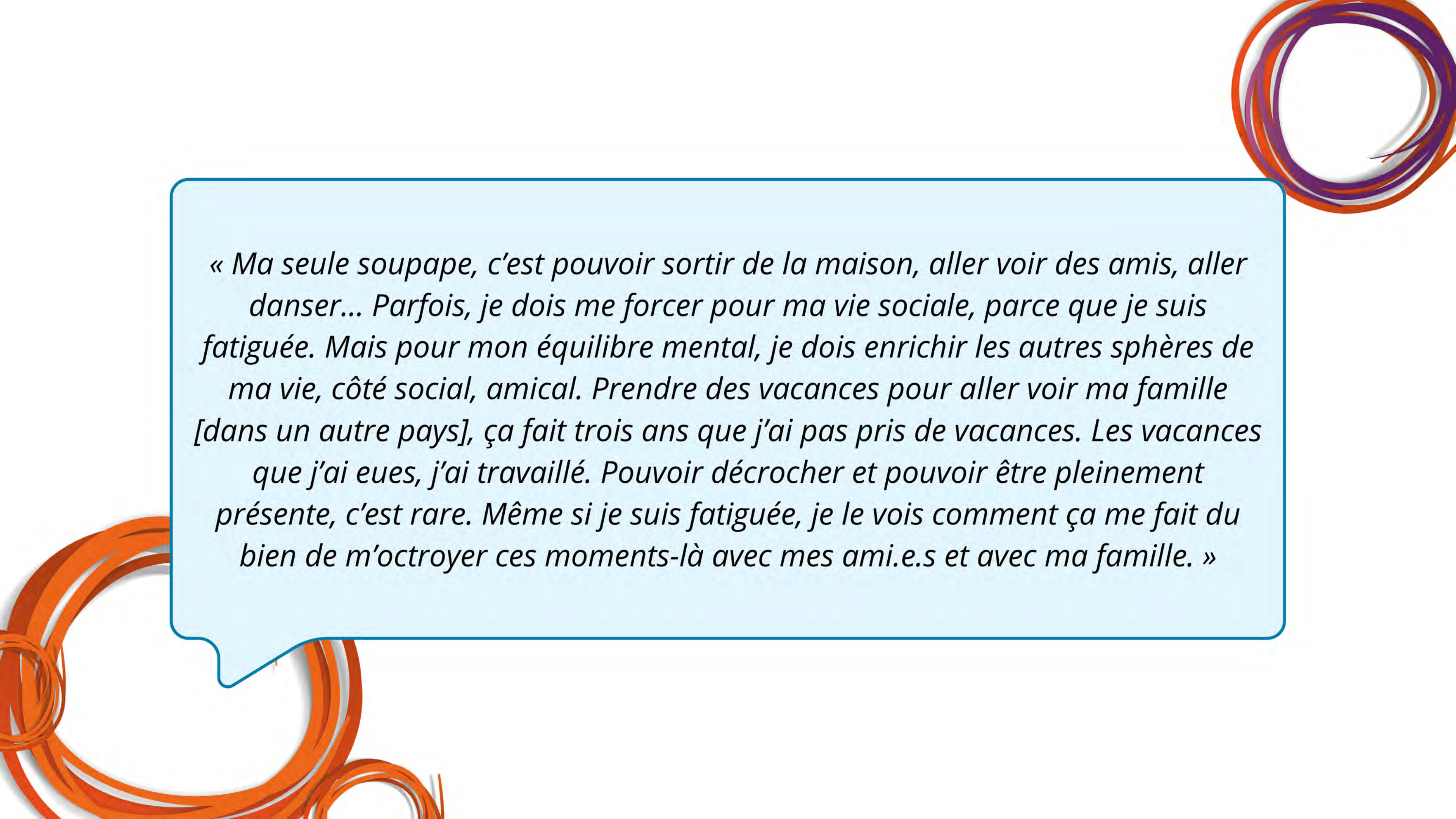
CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social personnel

Entourage extérieur au travail apporte du soutien :

- Moments de qualité avec des ami.e.s/
famille.





« Ma seule soupape, c'est pouvoir sortir de la maison, aller voir des amis, aller danser... Parfois, je dois me forcer pour ma vie sociale, parce que je suis fatiguée. Mais pour mon équilibre mental, je dois enrichir les autres sphères de ma vie, côté social, amical. Prendre des vacances pour aller voir ma famille [dans un autre pays], ça fait trois ans que j'ai pas pris de vacances. Les vacances que j'ai eues, j'ai travaillé. Pouvoir décrocher et pouvoir être pleinement présente, c'est rare. Même si je suis fatiguée, je le vois comment ça me fait du bien de m'octroyer ces moments-là avec mes ami.e.s et avec ma famille. »

CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social personnel

Entourage extérieur au travail apporte du soutien :

- Soutien du conjoint ou de la conjointe, pour celles qui en ont un.e, est perçu comme aidant pour quelques participantes.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Soutien de la part du réseau social personnel

Entourage extérieur au travail apporte du soutien :

- Malgré l'écoute moins compréhensive quand le ou la proche ne connaît pas le milieu de l'intervention, possible d'avoir tout de même le soutien de son entourage.




CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT


Consultation de ressources professionnelles

- Consultation en relation d'aide (TES, travailleuse sociale, psychologue, psychothérapeute) est aidant pour certaines.





« Moi aussi, ça m'est déjà arrivé d'avoir recours au privé ou dans le réseau à une TES ou une psychologue dans les dernières années, mais aussi dans ma vie avant. On fait des bilans pour notre santé physique, mais on devrait toutes le faire pour notre santé mentale. »



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

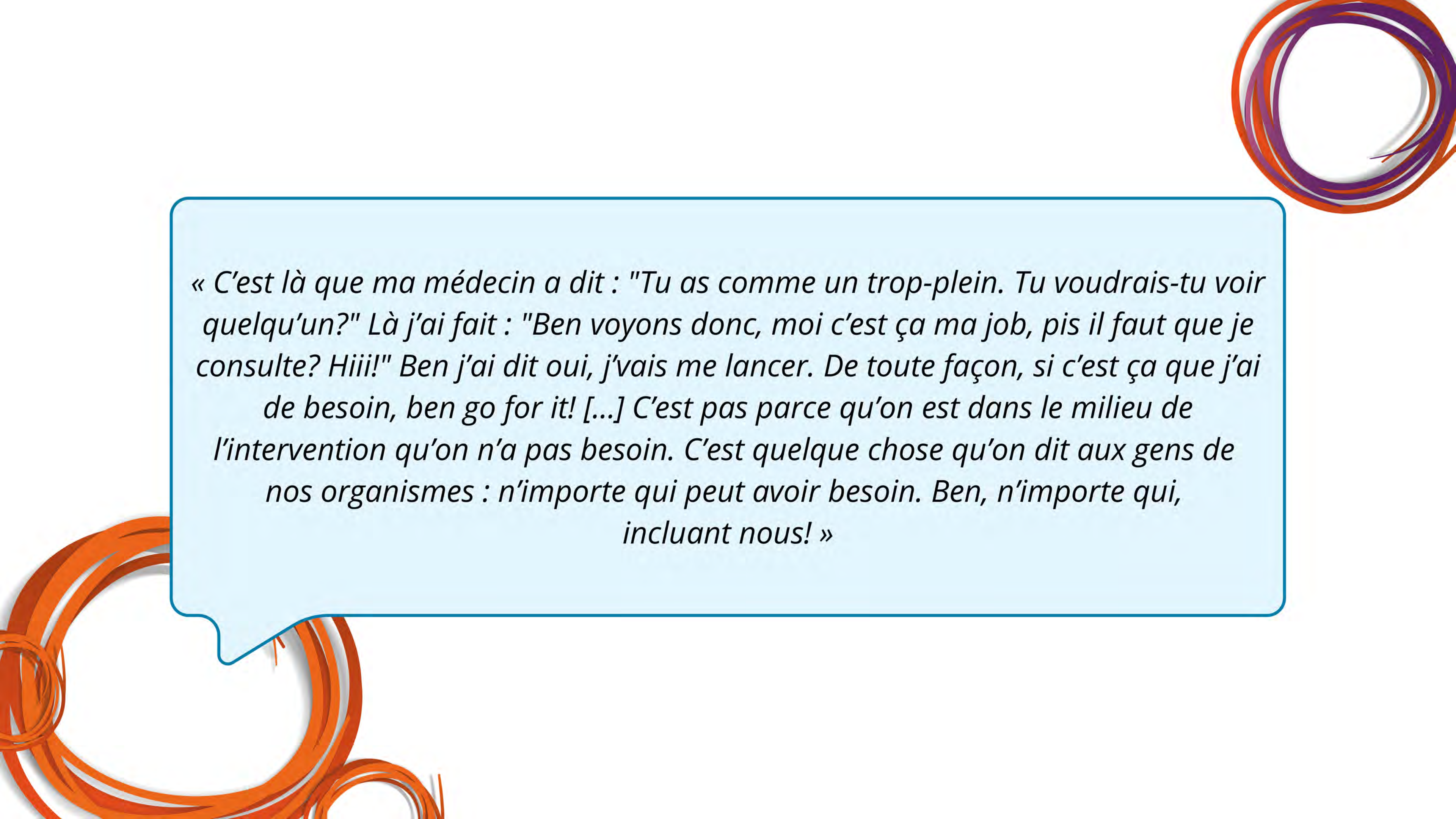
Bémol

Consultation de ressources professionnelles

Hésitation ou difficulté à aller chercher de l'aide en étant soi-même intervenante :

- Prise de conscience d'un besoin de consulter qui peut venir en contradiction avec le fait d'être intervenante.





« C'est là que ma médecin a dit : "Tu as comme un trop-plein. Tu voudrais-tu voir quelqu'un?" Là j'ai fait : "Ben voyons donc, moi c'est ça ma job, pis il faut que je consulte? Hiii!" Ben j'ai dit oui, j'étais me lancer. De toute façon, si c'est ça que j'ai de besoin, ben go for it! [...] C'est pas parce qu'on est dans le milieu de l'intervention qu'on n'a pas besoin. C'est quelque chose qu'on dit aux gens de nos organismes : n'importe qui peut avoir besoin. Ben, n'importe qui, incluant nous! »

CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

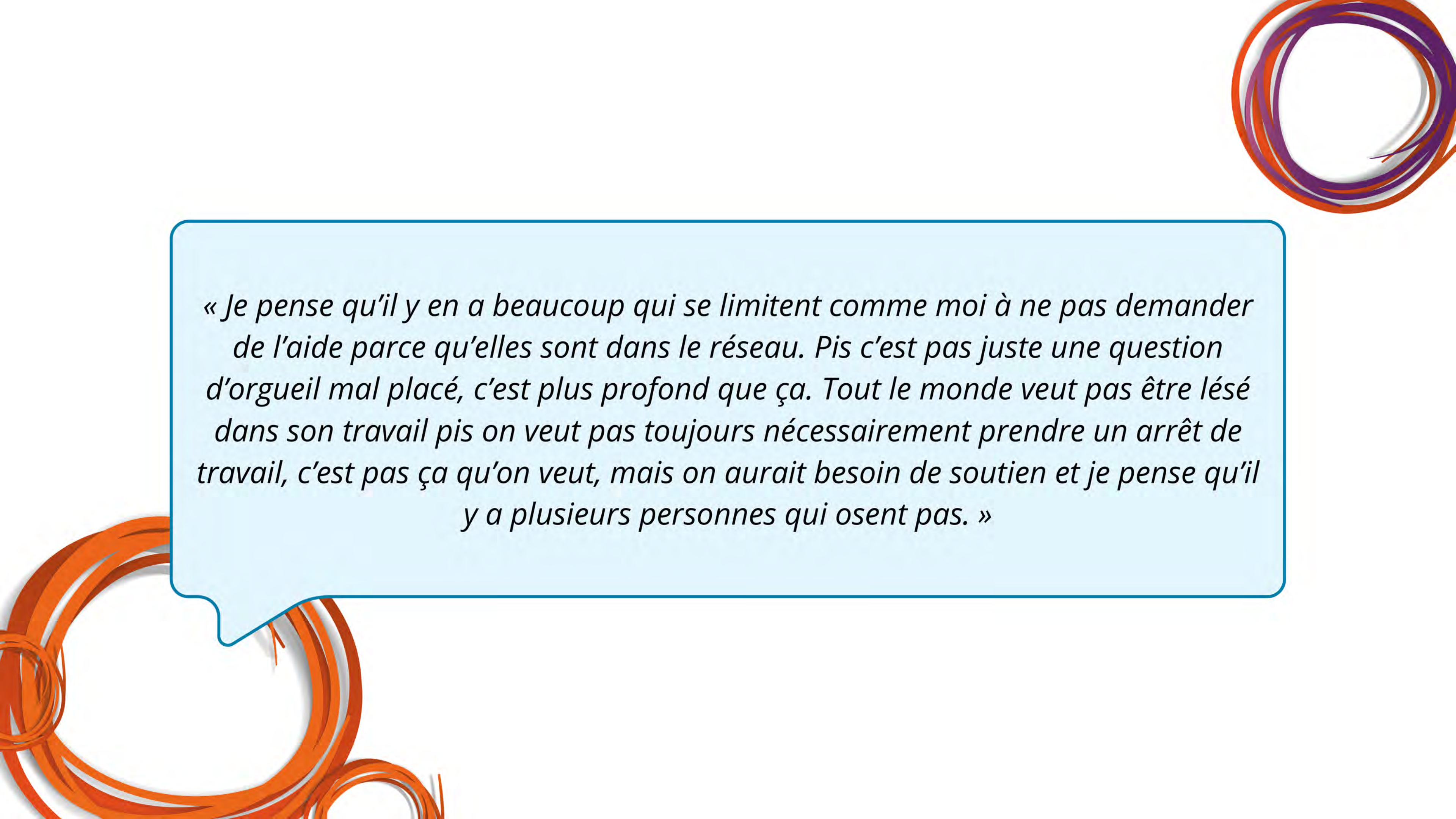
Bémol

Consultation de ressources professionnelles


Hésitation ou difficulté à aller chercher de l'aide en étant soi-même intervenante :

- Difficulté à aller chercher de l'aide dans un même milieu/réseau en raison de la proximité des différent.e.s travailleur.se.s du milieu.






« Je pense qu'il y en a beaucoup qui se limitent comme moi à ne pas demander de l'aide parce qu'elles sont dans le réseau. Pis c'est pas juste une question d'orgueil mal placé, c'est plus profond que ça. Tout le monde veut pas être lésé dans son travail pis on veut pas toujours nécessairement prendre un arrêt de travail, c'est pas ça qu'on veut, mais on aurait besoin de soutien et je pense qu'il y a plusieurs personnes qui osent pas. »



« C'est difficile comme intervenante d'aller vers des organismes partenaires. Ça prend quand même beaucoup d'humilité pour dire : "moi aussi, j'suis en difficulté". »



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Bémol

Consultation de ressources professionnelles

Hésitation ou difficulté à aller chercher de l'aide en étant soi-même intervenante :

- Difficulté d'avoir un dialogue d'égal à égal puisque les personnes impliquées sont en intervention.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Stratégies individuelles

Travail sur soi pour maintenir sa santé mentale et son bien-être psychologique :

- Nécessité d'être disciplinée et de se fixer des objectifs.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Stratégies individuelles

Exemples de stratégies individuelles :

- Ne pas répondre aux demandes professionnelles le soir.
- Moduler son horaire de travail pour éviter de trop travailler.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Stratégies individuelles

Exemples de stratégies individuelles :

- Lire des livres ou écouter des conférences comme celles de Sonia Lupien ou Rose-Marie Charest – entraîne une certaine motivation, des réflexions et des pistes de solutions.
- Faire des activités qui font du bien, selon les goûts de chacune : voyage, chorale, marche, lecture, etc.



CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

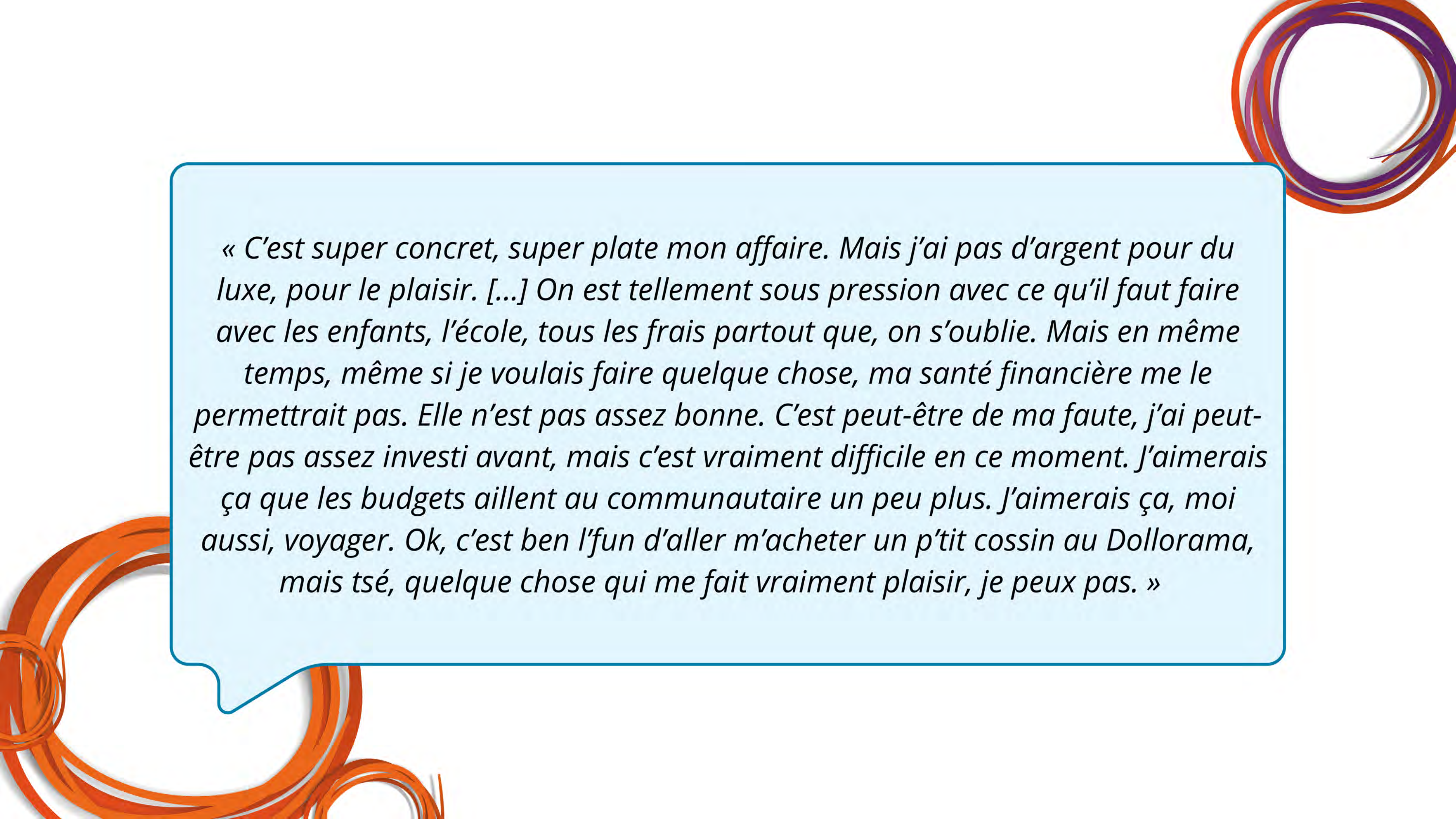
Bémol

Stratégies individuelles

Pas toutes les capacités de s'offrir des « petits plaisirs » qui allègeraient le moral et favoriseraient une meilleure santé mentale :

- Manque de ressources financières.





« C'est super concret, super plate mon affaire. Mais j'ai pas d'argent pour du luxe, pour le plaisir. [...] On est tellement sous pression avec ce qu'il faut faire avec les enfants, l'école, tous les frais partout que, on s'oublie. Mais en même temps, même si je voulais faire quelque chose, ma santé financière me le permettrait pas. Elle n'est pas assez bonne. C'est peut-être de ma faute, j'ai peut-être pas assez investi avant, mais c'est vraiment difficile en ce moment. J'aimerais ça que les budgets aillent au communautaire un peu plus. J'aimerais ça, moi aussi, voyager. Ok, c'est ben l'fun d'aller m'acheter un p'tit cossin au Dollorama, mais tsé, quelque chose qui me fait vraiment plaisir, je peux pas. »

CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/ AIDANT

Bémol

Stratégies individuelles

Pas toutes les capacités de s'offrir des « petits plaisirs » qui allègeraient le moral et favoriseraient une meilleure santé mentale :

- Manque de temps.

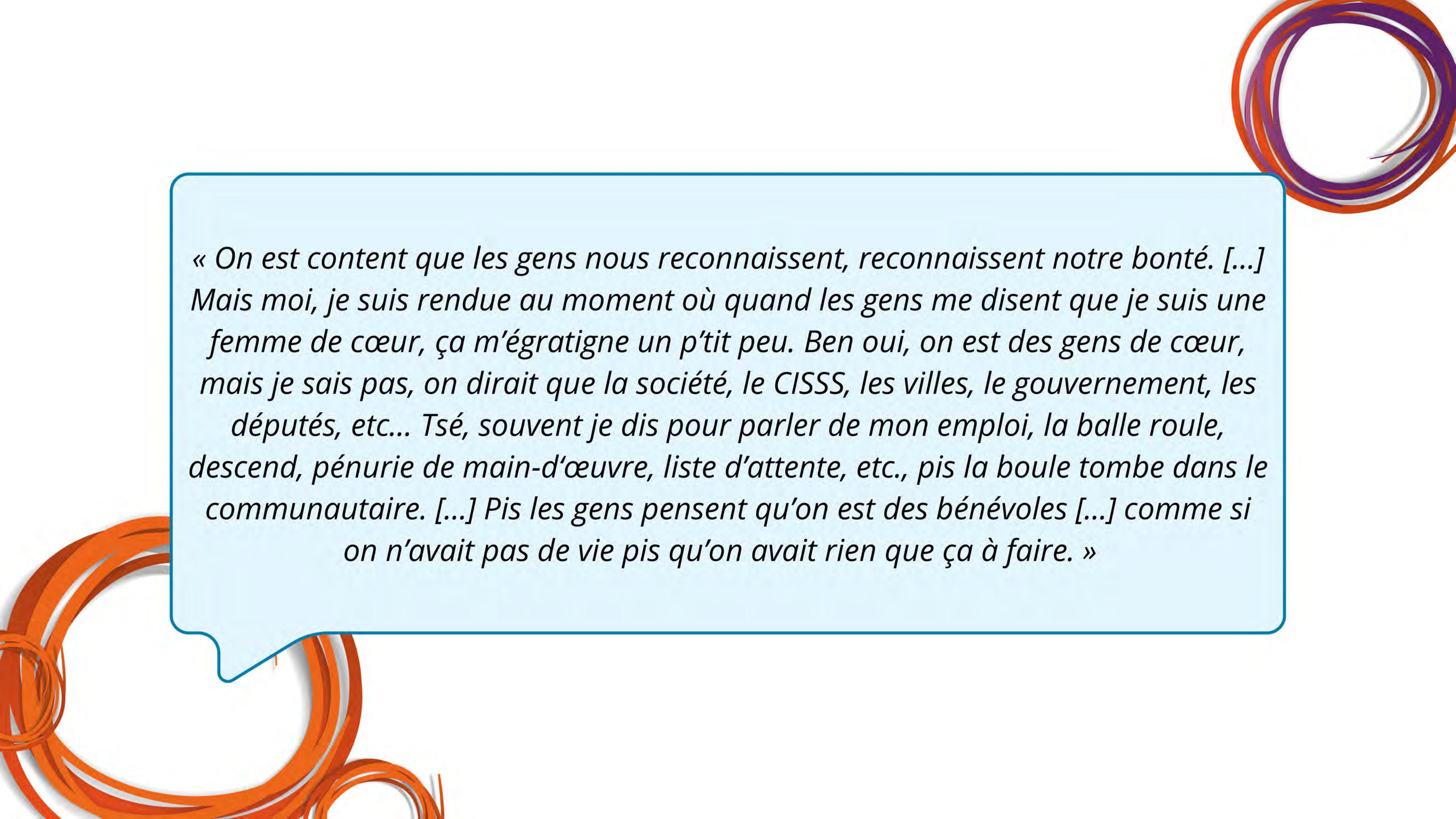


PISTES DE SOUTIEN

Meilleure reconnaissance du travail dans le milieu communautaire :

- Sensibilisation nécessaire à tous les niveaux : actuellement, mauvaise compréhension de la nature du travail dans le milieu communautaire et sentiment de dévalorisation du travail effectué.






« On est content que les gens nous reconnaissent, reconnaissent notre bonté. [...] Mais moi, je suis rendue au moment où quand les gens me disent que je suis une femme de cœur, ça m'égratigne un p'tit peu. Ben oui, on est des gens de cœur, mais je sais pas, on dirait que la société, le CISSS, les villes, le gouvernement, les députés, etc... Tsé, souvent je dis pour parler de mon emploi, la balle roule, descend, pénurie de main-d'œuvre, liste d'attente, etc., pis la boule tombe dans le communautaire. [...] Pis les gens pensent qu'on est des bénévoles [...] comme si on n'avait pas de vie pis qu'on avait rien que ça à faire. »

PISTES DE SOUTIEN


Meilleure reconnaissance du travail dans le milieu communautaire :

- Augmentation du financement dédié aux organismes communautaires.





« Notre organisation, on est sous-financé de 100 000 \$. À chaque année, de notre sacrifice humain, de notre pauvreté, on finance le ministère de la santé et des services sociaux pour accompagner les personnes les plus vulnérables de notre communauté. »

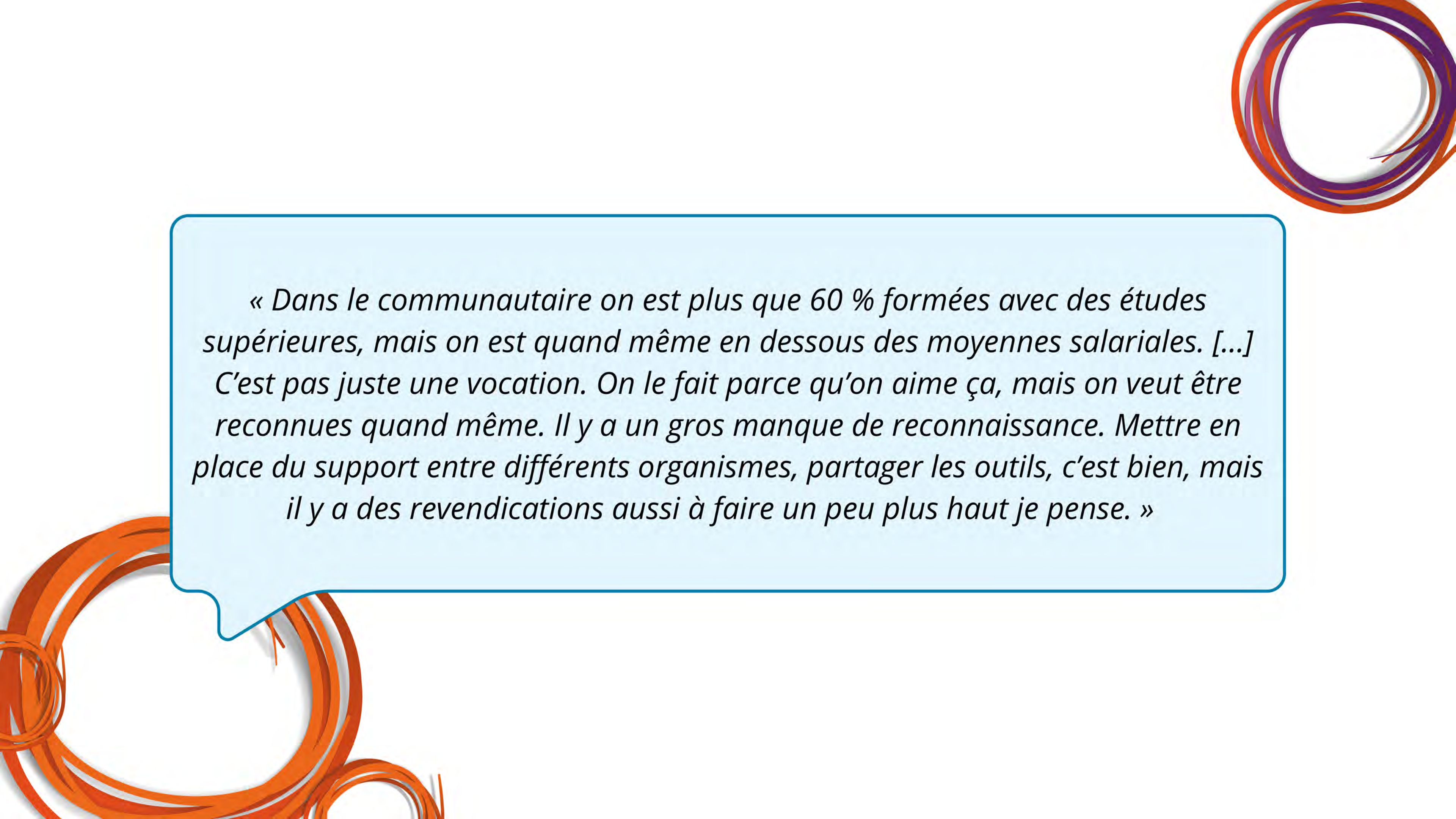


PISTES DE SOUTIEN

**Meilleure reconnaissance du
travail dans le milieu
communautaire :**

- Augmentation des salaires.





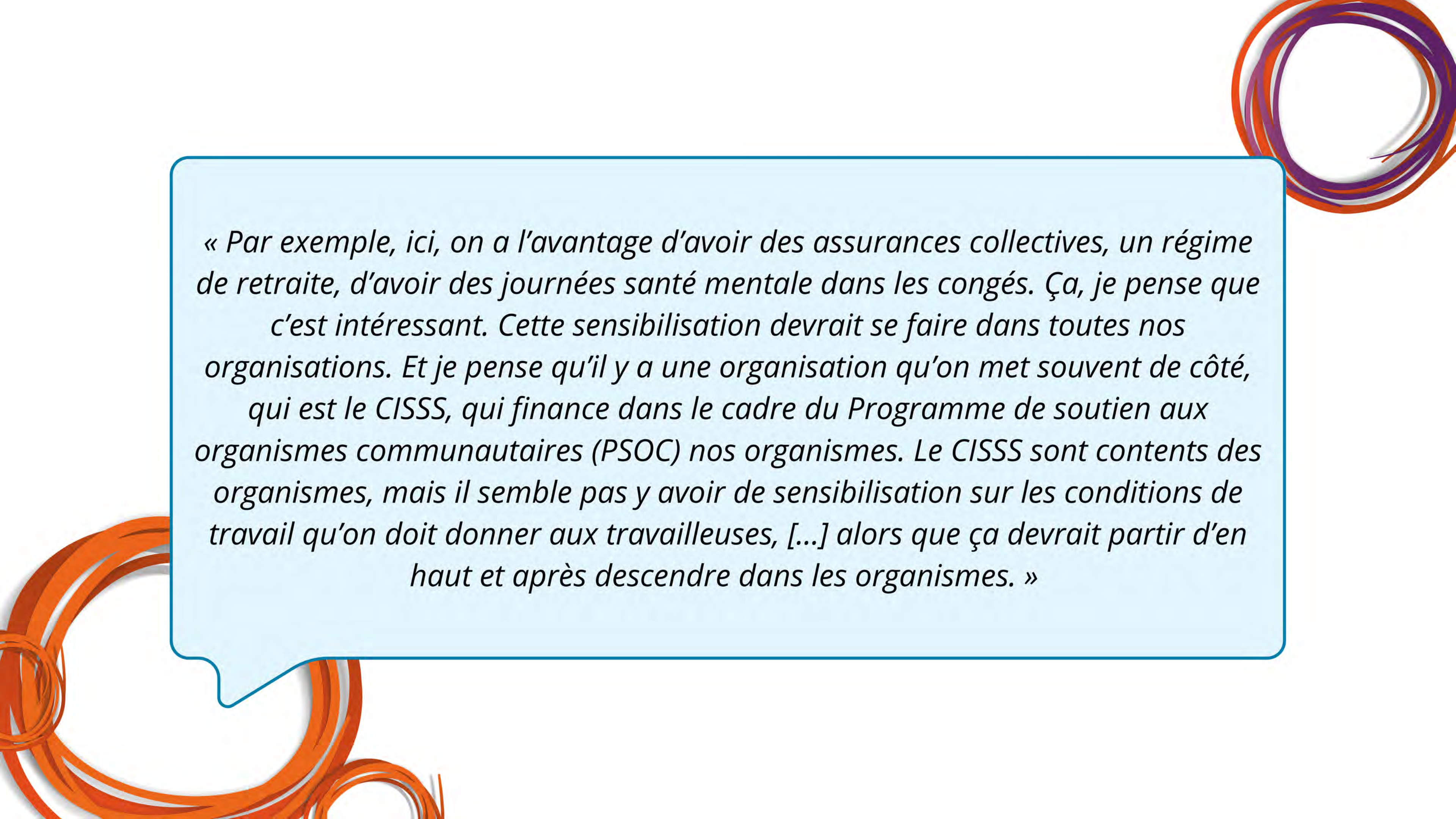
« Dans le communautaire on est plus que 60 % formées avec des études supérieures, mais on est quand même en dessous des moyennes salariales. [...] C'est pas juste une vocation. On le fait parce qu'on aime ça, mais on veut être reconnues quand même. Il y a un gros manque de reconnaissance. Mettre en place du support entre différents organismes, partager les outils, c'est bien, mais il y a des revendications aussi à faire un peu plus haut je pense. »

PISTES DE SOUTIEN

Meilleure reconnaissance du travail dans le milieu communautaire :

- Meilleures conditions de travail dans le milieu communautaire pour les intervenantes actuelles mais aussi pour s'assurer qu'il y ait une relève.







« Par exemple, ici, on a l'avantage d'avoir des assurances collectives, un régime de retraite, d'avoir des journées santé mentale dans les congés. Ça, je pense que c'est intéressant. Cette sensibilisation devrait se faire dans toutes nos organisations. Et je pense qu'il y a une organisation qu'on met souvent de côté, qui est le CISSS, qui finance dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) nos organismes. Le CISSS sont contents des organismes, mais il semble pas y avoir de sensibilisation sur les conditions de travail qu'on doit donner aux travailleuses, [...] alors que ça devrait partir d'en haut et après descendre dans les organismes. »

PISTES DE SOUTIEN

Meilleure reconnaissance du travail dans le milieu communautaire :

- Municipalités devraient être interpellées pour qu'elles reconnaissent l'apport des intervenantes à la communauté et qu'elles offrent des services/loisirs à bas prix/gratuits.





« Justement, j'ai pas les moyens de me payer un massage, mais j'ai pas les moyens non plus de me payer un cours de Zumba le soir. C'est la Ville qui offre ça. Tsé, on est employées de la Ville en quelque part! On fait partie de la communauté, on n'aurait pas accès nous autres à la piscine? À quelque chose? Je sais pas, une reconnaissance... »

PISTES DE SOUTIEN

**Regroupement des
organismes communautaires
des Laurentides (ROCL)
devrait être interpellé pour
regrouper une offre
d'avantages sociaux, comme
des assurances collectives.**



PISTES DE SOUTIEN

Meilleure promotion du travail dans le secteur communautaire dans les milieux de formation et rémunération des stages :

- Pour pallier le manque de personnel et prêter main-forte aux organismes dans les périodes de pointe.
- Que les stages soient rémunérés pour les étudiantes.



PISTES DE SOUTIEN

Désir de ne pas être obligée de demander pour être reconnue dans son travail :

- Revendications à petite ou à grande échelle nécessitent de déployer temps et énergie que les intervenantes n'ont pas nécessairement.



PISTES DE SOUTIEN

Stratégies à développer dans les équipes de travail :

- S'enlever l'obligation de répondre à toutes les demandes dans l'urgence (mettre des limites claires).
- Plus de temps pour échanger périodiquement en équipe.
- Journées de ressourcement / formations / conférences / programmes pour prendre soin de soi.
- Activités d'équipe hors travail, pour le plaisir.





PRINCIPAUX CONSTATS

PRINCIPAUX CONSTATS

- Le fait que les femmes soient majoritaires à travailler dans le milieu communautaire entraîne des difficultés spécifiques sur le plan de la santé mentale puisque ce sont encore les femmes qui sont les premières responsables du travail à la maison (charge mentale au travail et à la maison, tâches parentales, proche aidance, emplois où les salaires sont plus faibles, etc.).

PRINCIPAUX CONSTATS

- Les participantes rencontrées voient leur travail s'intensifier depuis le début de la pandémie, alors qu'elles faisaient déjà face à une surcharge de travail et à un manque de ressources dans leurs milieux, pour la plupart sous-financés.



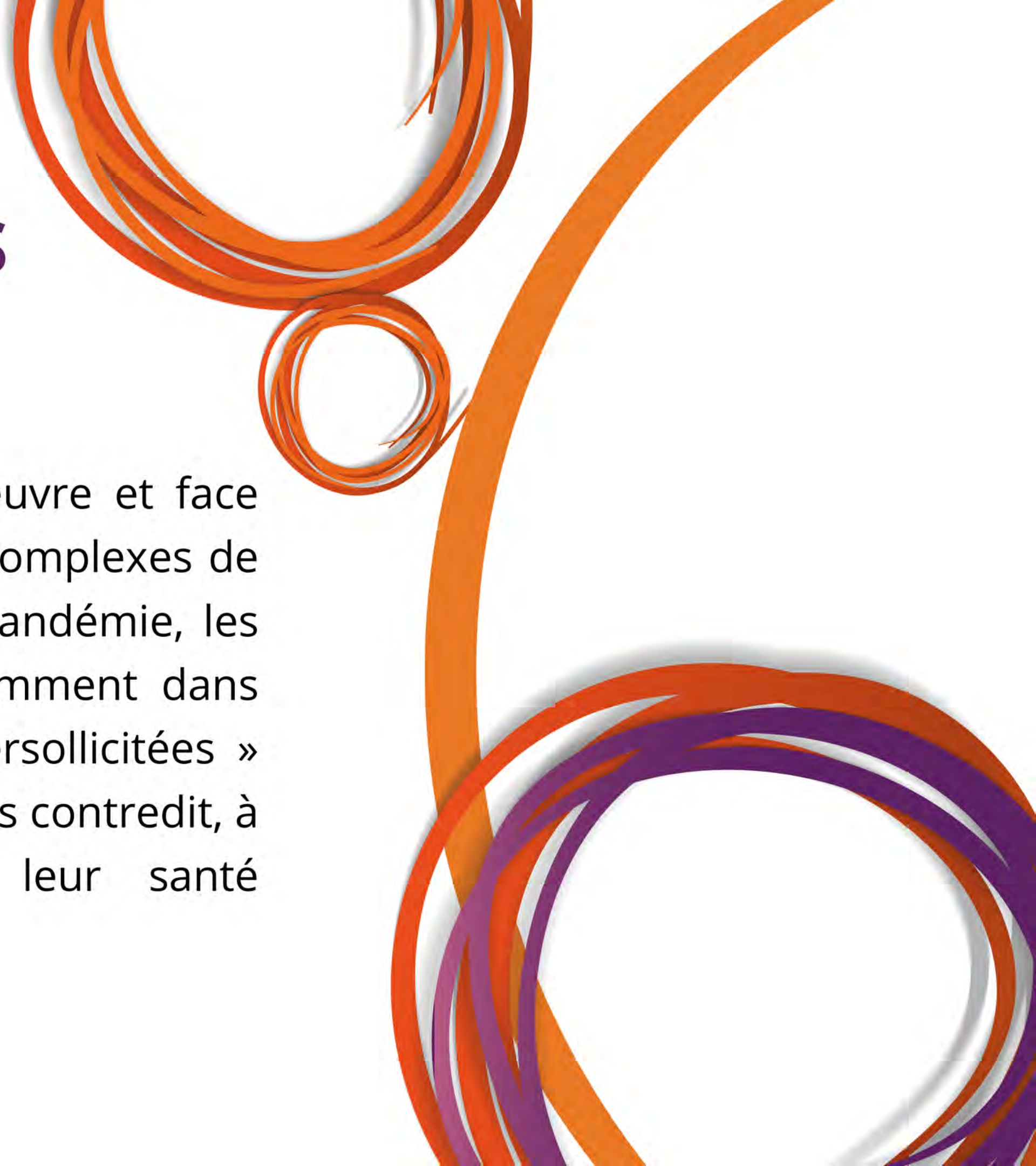
PRINCIPAUX CONSTATS

- Certaines des intervenantes rencontrées ont vu leur santé mentale se fragiliser et leur bien-être psychologique diminuer au cours des dernières années, en plus de ressentir un épuisement et une usure de compassion.



PRINCIPAUX CONSTATS

- En contexte de manque de main-d'œuvre et face aux demandes grandissantes et plus complexes de la population depuis le début de la pandémie, les intervenantes rapportent être constamment dans l'action. Le fait qu'elles soient « hypersollicitées » depuis plusieurs années contribue, sans contredit, à l'accroissement des risques pour leur santé mentale.



PRINCIPAUX CONSTATS

- Des intervenantes rapportent négliger leurs besoins physiques et psychologiques pour répondre aux demandes urgentes des personnes qui fréquentent l'organisme. Plusieurs participantes ont reconnu devoir prendre soin d'elles-mêmes davantage.

PRINCIPAUX CONSTATS

- Une intervenante remarque que ses conditions salariales sont parfois plus faibles que celles des personnes qu'elles accompagnent. Plusieurs participantes dénoncent le manque de valorisation et de reconnaissance de leur travail, notamment sur le plan salarial.

PRINCIPAUX CONSTATS

- La majorité des intervenantes rencontrées affirment que le soutien des collègues et de leur superviseure influencent positivement leur bien-être psychologique au travail.



PRINCIPAUX CONSTATS

Les résultats obtenus à la suite de la consultation montrent que l'expérience des intervenantes du milieu communautaire rencontrées s'apparente à ce qui est relevé dans la littérature.

Si les conditions de travail et la santé mentale des travailleuses continuent de s'effriter, il ne s'agira pas uniquement des travailleuses qui en paieront le prix, mais aussi les populations qu'elles desservent.

Agissons ensemble!

Soutenons la santé mentale des intervenantes des Laurentides pour un mieux-être collectif



RÉFÉRENCES

- Association canadienne pour la santé mentale. 2022. *Comprendre comment les organismes communautaires en santé mentale ont fait face à la pandémie de COVID-19*. Rapport de recherche, 65 p.
- Bastien, Thomas, Anne-Marie Morel et Sandy Torres. 2020. *Impacts de la pandémie de COVID-19 sur la santé et la qualité de vie des femmes au Québec*. Montréal, Association pour la santé publique du Québec et Observatoire québécois des inégalités, 39 p.
- Bourgault, Sophie, et Naïma Hamrouni. 2016. « Travail, genre et justice sociale ». *Politique et Sociétés*, vol. 35, no 2-3, p. 3-13.
- Conseil du statut de la femme. 2018. *Portrait. Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse différenciée selon les sexes*. Québec, Gouvernement du Québec, 70 p.
- Dubois-Paradis, Sophie et Martin Tétu. 2021. *Étude sur la conciliation famille-travail-études des québécois-e-s en contexte de pandémie*. Montréal, Coalition pour la conciliation famille-travail-études, 104 p.
- Giroux, A., S. Meunier, A. Doucet, F. Lauzier-Jobin, S. Radziszewski, S. Coulombe et J. Houle. 2022. « Travailler dans le milieu communautaire : perspectives des travailleurs quant aux demandes et aux ressources qui influencent leur santé psychologique », *Revue Canadienne de santé mentale communautaire*, vol. 41, no. 4, p. 20-35.
- Grenier, Josée et collab. 2021. « Réformes successives du système de santé et services sociaux au Québec et effets délétères de la pandémie : enjeux du travail émotionnel et de care pour les travailleuses sociales », *Intervention*, vol. 154, p. 101-111.
- Meunier, Sophie et collab. 2021. *Enquête sur la santé psychologique des travailleurs et des travailleuses du milieu communautaire au Québec durant la pandémie de la COVID-19*. Montréal: Université du Québec à Montréal, 62 p.
- Observatoire de l'ACA. 2022. *Crise de la covid-19 : Impacts sur les organismes d'action communautaire autonome du Québec*. Rapport de recherche, 193 p.

Merci!



CRSA
CENTRE DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE

Professionnelles de recherche :

Amélie Lanteigne

Annabelle Seery

Merci!

Ce projet est réalisé dans le cadre de l'Entente sectorielle de développement en matière d'égalité entre les femmes et les hommes dans la région des Laurentides 2022-2024 avec le soutien financier des partenaires suivants :

