



Implantation d'un réseau de sentinelles

Tôt ou tard, chacun peut être confronté à la détresse psychologique, que ce soit la sienne, celle d'un collègue ou d'un proche. Conscient de cette réalité, le Groupe Mondial a mis en place des sentinelles dans chacune de ses divisions. Leur mission : intervenir auprès des personnes qui ont besoin de soutien émotionnel et les orienter vers les ressources appropriées.

« Chez Groupe Mondial, les babines suivent les bottines. On dit que l'on veut prendre soin des gens qu'on aime, et bien cela se traduit par des actions concrètes. » L'une d'elles est l'introduction de sentinelles.

Les sentinelles sont des travailleurs spécialement formés pour repérer et intervenir lorsqu'ils identifient des signes de détresse psychologique ou de mal-être chez leurs collègues. Elles agissent comme des points de contact ou de référence pour les travailleurs qui ont besoin de soutien émotionnel, de conseils ou d'orientation vers des ressources appropriées. Elles jouent un rôle crucial dans la promotion du bien-être mental sur le lieu de travail et dans la prévention des crises psychologiques.

Comment vous est venue l'idée d'implanter des sentinelles ?

Cette initiative a pris forme grâce à l'expérience d'un membre de notre équipe. Celui-ci a suivi une formation dispensée par le Centre de prévention du suicide local pour soutenir un proche en détresse. En collaboration avec le travailleur à l'origine de la proposition et le responsable de la formation, le comité de santé et de

sécurité (CSS) a élaboré un projet pour la direction. À peine la présentation entamée, le projet a été accueilli favorablement et accepté.

L'entreprise prend-elle en charge les frais de formation pour ceux qui souhaitent devenir sentinelles ?

Oui. La santé mentale est une priorité pour l'entreprise. Tous les travailleurs sont encouragés à manifester leur intérêt à devenir sentinelle. Nous croyons fermement qu'il n'y a jamais trop de ressources pour offrir de l'aide. Notre

objectif est d'avoir des sentinelles sur tous les quarts de travail et dans tous les départements. Les sentinelles disposent d'un local avec bureau assurant la confidentialité des discussions. Elles peuvent aussi utiliser la salle de conférence pour leurs interventions.

La formation est-elle suivie sur les heures de travail ?

Absolument. Nous ne voulons pas que cela devienne une contrainte, mais plutôt une occasion de changer des vies. Notre mission consiste à s'entraider, à partager, à bâtir et les sentinelles jouent un rôle crucial dans la réalisation de cet objectif.

Faites-vous également la promotion de votre programme d'aide aux employés (PAE) ? Les travailleurs connaissent-ils la différence entre les services du PAE et le rôle des sentinelles ?

Oui. En ce qui concerne le PAE, nous encourageons son utilisation lorsque les employés traversent des moments difficiles de diverses natures (financières, familiales,



relationnelles, etc.). Les sentinelles, quant à elles, sont une ressource vers laquelle les membres de l'équipe peuvent se tourner directement en usine lorsqu'ils se sentent en détresse psychologique ou lorsqu'ils ont besoin d'aide pour un proche. Le PAE peut également être utilisé par les sentinelles ou les chefs de groupe pour obtenir des conseils afin d'aider un membre de leur équipe. Bien que les deux services soient disponibles, ils sont présentés et utilisés différemment, et leur objectif est distinct. Il arrive parfois de recommander des ressources aux personnes rencontrant des difficultés. Dès l'accueil, les deux ressources sont expliquées et illustrées, avec des informations sur le PAE et une présentation des sentinelles avec leur photo.

Pouvez-vous donner un exemple de promotion interne concernant les sentinelles ?

Les sentinelles participent parfois à la promotion. Par exemple, elles ont marqué la Semaine de prévention du suicide en plaçant des lampions à divers endroits dans l'usine pour illustrer le fait qu'elles peuvent guider des collègues vivant des difficultés.

Au niveau des ressources humaines, un gestionnaire qui a connaissance qu'un travailleur ne se sent pas bien peut en informer les sentinelles pour intervenir préventivement. Les chefs d'équipe et les gestionnaires ont l'habitude de proposer les sentinelles et le PAE lors de situations professionnelles stressantes.

Des affiches rappelant l'existence des sentinelles sont également placées dans l'usine et les bureaux.

Nous saisissons toutes les occasions pour informer les travailleurs de l'existence des sentinelles et du PAE : Semaine de prévention du suicide, réunions matinales, communications internes, etc. Un rappel est aussi réalisé auprès des travailleurs en congé de maladie et de ceux en télétravail.

Les sentinelles bénéficient-elles de ressources pour les soutenir ?

Oui. Un comité de soutien aux sentinelles a été formé après la formation, avec l'appui continu du Centre de prévention du suicide. Les sentinelles sont libérées pour participer à des formations, des ateliers et webinaires en santé psychologique. Elles sont aussi libérées quelques fois dans l'année pour se réunir et échanger leurs expériences, leurs apprentissages et leurs idées.

Quelques témoignages de sentinelles

« La fierté d'être à l'écoute et de pouvoir aider les autres. Si on peut aider et sauver une personne avec les outils qu'on a, c'est déjà un grand pas de fait. » – Suzie Harnois

« Ayant moi-même perdu une personne très importante dans ma vie par suicide, si je peux faire la différence même juste une fois, c'est une personne de moins dans les statistiques. » – Chantal Cloutier



Chantal Cloutier

« Mon intérêt envers le programme sentinelle vient d'un désir d'aider les autres et d'avoir des membres d'équipe heureux. Parfois c'est juste d'aller les voir et leur parler. Ça fait une énorme différence dans leur vie.



Rémi Paquette

Contrairement à ce qu'on pense, les sentinelles sont avant tout une bonne oreille pour ceux qui ont besoin de se confier. La satisfaction vient par elle-même quand on voit les gens qui avaient de petits problèmes arriver avec le sourire au travail et ne pas avoir peur de venir se confier à nous. Faire une différence positive dans la vie des gens autour de nous n'est pas juste le slogan du groupe, mais bien de chaque personne qui en fait partie. » – Rémi Paquette ●

© Photos : Groupe Mondial