

# Soutenir une bonne santé mentale : mesures pratiques pour les sections locales du Syndicat des Métallos

La vie quotidienne est pleine de défis, mais il arrive parfois que notre santé mentale en souffre. Toutefois, il existe des façons pour notre syndicat de soutenir les membres ayant subi des atteintes à leur santé mentale.

## 1

Nous pouvons négocier des clauses dans nos conventions collectives et nous assurer que les membres connaissent et comprennent leurs droits d'accès aux soutiens suivants :

- Programme d'aide aux employés (PAE) ou Programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF)
- Autres prestations de maladie
- Congés de maladie et autres congés
- Prestations d'invalidité de courte durée
- Prestations d'invalidité de longue durée

## 2

Les dirigeants des sections locales, les délégués syndicaux et les représentants en santé et en sécurité peuvent en apprendre davantage et partager des informations avec les membres au sujet des points suivants :

- Obligation d'adaptation
- Prestations de congés de maladie de l'assurance-emploi
- Prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada
- Prestations d'invalidité des provinces

## 3

Les dirigeants des sections locales, les délégués syndicaux et les représentants en santé et en sécurité peuvent effectuer des recherches sur les services de santé mentale disponibles dans votre région et partager cette information avec les membres, notamment :

- Cliniques communautaires de santé mentale et autres services
- Services de santé mentale offerts par les hôpitaux
- Lignes d'urgence et d'assistance sans frais
- Options de services de pastorale offerts par des organismes confessionnels, y compris les soins spirituels autochtones

## 4

Les dirigeants des sections locales, les délégués syndicaux et les représentants en santé et en sécurité peuvent se familiariser avec des sites Web fiables, dont les suivants :

- Soutien en matière de santé mentale de Centraide : <https://www.centraideeo.ca/categories/soutien-en-matiere-de-sante-mentale-et-de-toxicomanie/>
- Réseau des délégués sociaux et des déléguées sociales de la FTQ : <https://ftq.qc.ca/entraide-syndicale/>
- Coordonnateurs et coordonnatrices du réseau des délégués sociaux et des déléguées sociales - FTQ : <https://ftq.qc.ca/coordonnateurs-et-coordonnatrices-du-reseau-des-deleguees-et-delegues-sociaux/>

## 5

Les dirigeants des sections locales, les délégués syndicaux et les représentants en santé et sécurité : vous avez également le droit de prendre soin de votre santé mentale! Aider les autres peut être stressant. Plus nous sommes en bonne santé, mieux nous pouvons soutenir nos membres.