

LES RENDEZ-VOUS
féminins
POUR UNE SANTÉ
MENTALE OPTIMALE

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

**Pourquoi une consultation sur la santé mentale
des intervenantes?**

À bout de souffle après plus de trois ans de pandémie, les intervenantes tentent de préserver leur propre santé mentale tout en répondant aux besoins grandissants des personnes qu'elles accompagnent. Devant ce constat, le Réseau des femmes des Laurentides (RFL) désirait consulter les intervenantes du milieu communautaire afin de mieux comprendre ce qu'elles vivent et trouver des pistes de solution. Le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) a réalisé la consultation à l'aide d'une approche collaborative et qualitative.

Ce qu'ont dit les intervenantes rencontrées

Dans le cadre de la consultation, 19 intervenantes provenant de 5 groupes de femmes et 10 organismes communautaires ont été rencontrées par le biais de trois groupes de discussion.

19 intervenantes provenant de :

- 5 groupes de femmes
- 10 organismes communautaires

Le schéma synthèse ci-dessous illustre l'ensemble des propos des participantes. Les résultats sont présentés plus en détail dans les pages suivantes.



FAÇONS DONT LA SANTÉ MENTALE S'EST FRAGILISÉE

Les participantes disent devoir assumer une plus grande charge de travail au cours des dernières années : le stress et l'essoufflement ne se sont pas estompés en contexte postpandémique. Elles sont nombreuses à nommer avoir beaucoup de difficulté à trouver les moyens de prendre soin d'elles en pleine pénurie de main-d'œuvre. Alors que le milieu communautaire continue d'être le dernier rempart pour la population, plusieurs intervenantes mentionnent qu'il leur est difficile de prendre soin de leur santé mentale en raison notamment des conditions de travail du milieu.

- Augmentation et intensification de la charge de travail : adaptation du travail, complexification des demandes, manque de main-d'œuvre, etc.;
- Manque de reconnaissance du travail réalisé, sur les plans social et politique, entre organismes et de la part de certains conseils d'administration, qui ajoute à la lourdeur ressentie sur le plan de la santé mentale;
- Précarité et situations personnelles avec lesquelles doivent composer certaines des intervenantes qui s'ajoutent à la situation vécue au travail : faibles salaires, sacrifices importants à faire sur le plan de la conciliation travail et vie personnelle, intervenantes plus âgées pour qui la récupération peut être plus lente que pour celles plus jeunes, etc.

→ Ces éléments entraînent une grande fatigue physique et psychologique chez les intervenantes.

« Le nombre de demandes augmente et 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. Nous, dans le communautaire, on pallie pas mal les besoins qui fusent de partout. Et ce sont des cas de plus en plus lourds. C'est quand même assez difficile de voir la misère et de voir qu'on est impuissantes par rapport à ça. »

Les intervenantes ont pris conscience de l'importance de prendre soin d'elles-mêmes et de leur équipe de travail, pas seulement des personnes bénéficiant des services offerts par l'organisme.

CE QUI A ÉTÉ SOUTENANT/AIDANT

Toutes les intervenantes rencontrées doivent travailler pour maintenir ou améliorer leur santé mentale. Pour ce faire, plusieurs stratégies et réseaux de soutien sont mobilisés. Alors que l'entourage personnel est soutenant pour certaines, l'entourage au travail est manifestement ce qui soutient le plus la santé mentale. Peu de participantes ont dit avoir consulté une ressource professionnelle : plusieurs ont évoqué une hésitation à aller chercher de l'aide, en lien notamment avec le fait d'être elles-mêmes dans le domaine de l'intervention. Les stratégies individuelles sont donc priorisées, mais les intervenantes n'ont pas toutes les capacités de les mettre en place, en raison d'un manque de ressources financières ou d'un manque de temps, par exemple.

Soutien de la part du réseau social professionnel

- Soutien de l'organisme : ressources et moyens mis en place, équipe de gestion compréhensive, espaces de parole et mécanismes facilitant une bonne communication, etc.;
- Partage et solidarité entre collègues ou entre intervenantes provenant de différents organismes.

Soutien de la part du réseau social personnel

- Soutien de l'entourage extérieur au travail (conjoint.e, ami.e.s, etc.).

Consultation de ressources professionnelles

- Consultation en relation d'aide (psychologue, travailleuse sociale, etc.).

Stratégies individuelles

- Travail sur soi pour maintenir sa santé mentale;
- Ne pas répondre aux demandes professionnelles le soir;
- Faire des activités qui font du bien (lecture, voyage, marche, conférences inspirantes, etc.).

« 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. Bien, n'importe qui, incluant nous! »

PISTES DE SOUTIEN

Les pistes de soutien nommées par les participantes pour améliorer leur santé mentale au travail sont peu nombreuses. Alors que certaines pistes s'appliquent à plus petite échelle à même l'organisme et que d'autres impliquent des changements structurels de plus grande envergure, ces pistes peuvent être envisagées simultanément.

- Meilleure reconnaissance du travail dans le milieu communautaire : sensibilisation à grande échelle, augmentation du financement des organismes et des salaires des travailleuses, meilleures conditions de travail et interpellation des municipalités pour obtenir un soutien;
- Regroupement des organismes pour obtenir une offre d'avantages sociaux, par exemple via le Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL);
- Meilleure promotion du travail dans le secteur communautaire dans les milieux de formation et rémunération des stages;

- Désir de ne pas être obligée de demander pour être reconnue dans son travail puisque cela demande de déployer temps et énergie déjà limités;
- Stratégies à développer dans les équipes de travail : établir des limites claires, se donner plus de temps pour échanger en équipe, journées de ressourcement et activités d'équipe pour le plaisir.

« On est plus que 60 % formées avec des études supérieures, mais on est quand même en dessous des moyennes salariales. [...] 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. »

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, proche aidance, salaires plus faibles, etc.).
- Les participantes rencontrées ont vu 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.
- Certaines des intervenantes rencontrées ont vu leur santé mentale se fragiliser au cours des dernières années, en plus de ressentir un épuisement et une usure de compassion.
- Des intervenantes rapportent négliger leurs besoins physiques et psychologiques pour répondre aux demandes urgentes, plus nombreuses et plus complexes, des personnes qui fréquentent l'organisme et ont reconnu devoir prendre soin d'elles-mêmes davantage.
- Une intervenante remarque que ses conditions salariales sont parfois plus faibles que celles des personnes qu'elle accompagne. Plusieurs participantes dénoncent le manque de valorisation et de reconnaissance de leur travail, notamment sur le plan salarial.
- La majorité des intervenantes rencontrées affirment que le soutien des collègues et de leur superviseuse influencent positivement leur bien-être psychologique au travail.

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 littérature¹.

Droits de reproduction : © CRSA, 2023

Pour citer ce document : Lanteigne, Amélie et Annabelle Seery. 2023. *Soutenir la santé mentale des intervenantes des Laurentides pour un mieux-être collectif. Résultats d'une consultation auprès d'intervenantes de la région.* Pour le Réseau des femmes des Laurentides (RFL). Trois-Rivières, Centre de recherche sociale appliquée (CRSA), 4 p.

Pour plus d'informations : accueil@lecrsa.ca



¹ 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 Naima 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.

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.

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 :

