

La solidarité construit le pouvoir collectif Le manque de respect et la désinformation créent la division

Nous vivons une période difficile : le stress du travail, la crise climatique et les désastres qu'ils entraînent, de même que les exigences du quotidien finissent par s'accumuler, et il devient difficile de trouver un peu de répit. Et en ce moment, nous tentons, tous ensemble, de prendre une importante décision quant à notre avenir. Certains d'entre nous ont des ressources en eux qui leur permettent de relativiser, mais d'autres expriment leur désarroi et leur insécurité en recourant à la cyberintimidation et à d'autres comportements destructeurs qui ont pour effet de nous affaiblir en tant que groupe.

La force prend appui sur les dialogues et les débats constructifs

Il ne faut surtout pas s'y tromper : la pensée critique est nécessaire pour établir le pouvoir de la classe ouvrière et créer un syndicat dynamique. Il s'agit là de la base du respect et de la liberté. L'analyse critique menée sous l'angle de la classe ouvrière renforce les droits et les conditions de travail de l'ensemble des travailleurs et travailleuses. La discussion actuelle sur le processus de négociation constitue un moment crucial. La critique respectueuse et honnête et la divergence d'opinions sont susceptibles de renseigner les membres et de les guider dans leur prise de décision. Le débat nous enrichit, tandis que la pensée monolithique n'est utile qu'aux structures autoritaires.

Le manque de respect et la désinformation créent la division

Les insultes et les excès de langage nous dressent les uns contre les autres. Les cyberintimideurs et les trolls utilisent un vocabulaire injurieux, font des déclarations trompeuses ou disent des faussetés pour envenimer le débat. Les ragots, les insinuations, les rumeurs et les propos négatifs servent les intérêts de la partie patronale en nous divisant et en nous affaiblissant.

La cyberintimidation est un geste de cruauté. Pour quiconque veut perpétrer des attaques, démoraliser les autres ou les induire en erreur, il peut être facile de se cacher derrière l'anonymat des réseaux sociaux. Promotion de la haine, détournement cognitif, ragots ou *trolling* : tous ces gestes ont de graves conséquences. Ils peuvent nuire à la santé physique et psychologique de la victime, et à ses rapports interpersonnels.

.../2



Dans le pire des cas, ces gestes peuvent raviver des traumatismes. Les attaques peuvent être perpétrées à toute heure du jour et de la nuit, ne laissant aucun répit à la victime, l'auteur agissant en toute impunité.

Si vous êtes victime de cyberintimidation :

- Ce n'est pas de votre faute. Le problème, c'est le cyberintimidateur, pas vous.
- Voyez la situation d'un autre angle. L'intimidateur est une personne malheureuse, centrée sur elle-même et frustrée qui veut vous faire ressentir ces mêmes émotions.
- Trouvez-vous des moyens de gérer le stress et évitez de vous laisser envahir par les émotions. L'exercice, la méditation, la pensée positive, la relaxation musculaire et les exercices de respiration sont de bons moyens de gérer le stress causé par l'intimidation.
- Ne répondez pas aux messages de l'intimidateur, car c'est exactement ce qu'il souhaite obtenir de votre part : une réaction.
- Adressez-vous à une déléguée sociale ou un délégué social ou à tout autre intervenant pour discuter de ce que vous vivez.

Intimidateur : l'aide existe!

La recherche indique que les intimidateurs présentent certains des facteurs suivants :

- Risque accru de toxicomanie (alcool ou drogues);
- Risque accru de prendre part à des engueulades et à des bagarres;
- Deux fois plus susceptibles que les autres d'avoir un casier judiciaire;
- Risque accru de violences envers leurs enfants ou leur conjoint ou conjointe.

Les intimidateurs doivent réfléchir à leur comportement. Il existe des endroits qui proposent des services-conseils de maîtrise de la colère. Il se peut que, vous aussi, ayez été victime d'intimidation et vous soyez senti seul et sans défense. Si vous intimidez autrui, pensez aux conséquences que l'intimidation a eues sur vous.

D'une manière ou d'une autre, nous sommes tous dans le même bateau, et le véritable changement peut se produire lorsque tout le monde fait preuve d'empathie, de respect et de dignité.

Solidarité,



Dave Bleakney
2^e vice-président national

