

À qui s'adresse cet outil?

Cette fiche s'adresse aux responsables du dossier conciliation famille-travail (CFT) en entreprise, aux comités CFT et aux consultants RH qui souhaitent partager des ressources pour favoriser la CFT.

Particulièrement utile pour :

- Les organisations qui n'ont pas un programme d'aide aux employé(e)s et à leur famille (PAEF), mais qui souhaitent orienter leur personnel vers des ressources
- Les organisations qui souhaitent promouvoir l'utilisation des ressources communautaires
- Les organisations de toute taille voulant favoriser l'entraide

Qu'est-ce qu'une Centrale d'information CFT?

La centrale d'information CFT est un moyen de faire connaître des **ressources gratuites en CFT et de favoriser l'entraide dans l'organisation**. La centrale vous permet aussi d'outiller vos gestionnaires en leur faisant connaître des ressources disponibles qu'ils peuvent partager à leur tour.

Votre centrale d'information peut prendre plusieurs formes selon la réalité de votre entreprise. Voici deux idées à considérer :

1. Un bottin de ressources liées à la CFT : plusieurs ressources gratuites sont offertes par des organismes communautaires. , Vous pouvez commencer votre bottin CFT avec les références à la fin de cette fiche.
2. Un babillard CFT : Mettez en ligne un babillard pour favoriser l'échange de services en lien avec la CFT (ex. gardiennage, transport des enfants, recettes...); pensez à inclure un babillard physique pour le personnel qui travaille dans la production ou sur le terrain, ayant ainsi moins d'accès aux ressources en ligne ou moins le réflexe de les consulter. Votre babillard physique pourrait également inclure votre bottin de ressources liées à la CFT... À vous de jouer!

a

Bon à savoir

85 % des parents et personnes proches aidantes soulignent que l'ouverture de l'employeur a un impact important sur leur propension à rester plus longtemps à l'emploi de l'organisation¹. L'une des façons de faire preuve d'ouverture est le partage d'information et des ressources (soutien informationnel)². La centrale d'information CFT est un moyen simple d'outiller vos gestionnaires et votre personnel.

Conseils pratiques

Il ne suffit pas de concevoir un outil de référence. Encore faut-il le faire connaître et s'assurer que le personnel développe le réflexe de s'y référer. Choisissez une ressource communautaire par mois en fonction des caractéristiques de votre main-d'œuvre et faites-la connaître (dans votre infolettre, dans une réunion d'équipe...) : cela va garnir la boîte à outils de vos employé(e)s et augmenter leurs chances de mieux concilier famille et travail.

Les bénéfices supérieurs aux coûts

Avantages

- Réduction de la charge mentale
- Impacts positifs sur le climat de travail (entraide)
- Diminution du taux d'absentéisme
- Impact positif sur la santé psychologique

Coûts

Les coûts sont **faibles**, car il s'agit de partager de l'information et des ressources offertes gratuitement par des organismes communautaires de votre région.

Cette fiche vous offre une base des ressources gratuites et de qualité à partager.

Ressources et références

Pour les parents

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- Centres de ressources périnatales (CRP) : [trouvez un CRP près de chez vous](#) dans le site du [Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec](#)
- Organismes communautaires Famille (OCF) : des endroits conviviaux où les parents peuvent trouver un accompagnement, sans jugement. [Trouvez un OCF](#) dans le site de la Fédération des organismes communautaires Famille
- [Organismes communautaires dédiés aux familles par région administrative](#) : un répertoire du ministère de la Famille pour chercher les organismes communautaires dédiés aux familles à l'aide de mots clé
- [Haltes garderies](#) : trouvez une halte-garderie près de chez vous dans la section « nos membres » de l'[Association des haltes-garderies communautaires du Québec](#)
- [Parents Québec](#) : un guide pour les parents d'enfants d'âge scolaire qui veulent accompagner leurs jeunes dans leur réussite éducative. Initiative de la [Fédération des comités de parents du Québec](#) et de l'[Association des comités de parents anglophones](#)

SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

- [Tel-Aide](#) : 514 935-1101
- [LigneParents](#) : 1 800 361-5085, soutien professionnel gratuit 24/7
- [PrioritéParents](#) : 1-866-982-9991, une initiative de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF)
- [Première ressource](#) : Consultations gratuites et confidentielles pour une question du quotidien ou un problème complexe. : 514 525-2573 | 1 (866) 329-4223, consultation@premiereresource.com

OUTILS

- [UdeM Étapes du développement](#) : des pistes pour impliquer les enfants dans les tâches domestiques selon leur âge
- Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) – [Campagne 120heures/semaine](#) sur la conciliation famille-travail (outils, webinaires, vidéo)
- [Naître et grandir](#) offre une source d'information fiable et validée par des professionnels de la santé

BALADO

- [Familles à la une](#) (Naître et grandir)

Ressources et références (suite)

Pour les pères

- [Regroupement pour la valorisation de la paternité](#)
- [Réseau Maisons Oxygène](#)

BALADO

- [Histoire des pères](#) (Naître et grandir)

Pour les personnes aux victimes de violence conjugale

- [SOS violence conjugale](#) : 1 800 363-9010

Pour les personnes proches aidantes

- [L'Appui pour les proches aidants d'aînés et Le service Info-Aidant](#) : Des conseillers à votre écoute (pour les proches aidants)
- [Proche aidance Québec](#)
- [Réseau Avant de Craquer](#) : À titre de proche qui accompagne une personne vivant avec un problème de santé mentale, toi aussi tu as des besoins, appelle le 1 855-CRAQUER (272-7837)

Pour avoir du soutien en matière de santé psychologique

- [Aller mieux à ma façon](#) (Outil numérique)
- [Centre de prévention du suicide](#) : 1 866 277-3553

Autres ressources gratuites

- [Pause ton écran](#), pour un usage des écrans qui nous fait du bien