



La Fête  
des voisins  
au travail  
fetedesvoisinsautravail.ca

7 astuces

POUR FAIRE LA

Fête des  
voisins

AU TRAVAIL

*Nous vous invitons à célébrer la Fête des voisins au travail dans le cadre de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale*

**« 7 astuces pour être bien dans sa tête ».**

*Visitez [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) pour en savoir plus et pour commander les dépliants.*

*Tous ensemble pour une bonne santé mentale!*

Activité spontanée ou événement planifié; rencontre entre collègues, avec les milieux de travail avoisinants ou encore avec les partenaires; petit-déjeuner, pause partagée, jeu collectif, apéro, buffet... Il existe 1001 façons de passer un moment convivial au travail!

Choisissez une ou plusieurs astuces, organisez et célébrez! Voici quelques exemples pour vous inspirer. Et bien d'autres sur :

**[mouvementsmq.ca/fete-des-voisins-au-travail/participez/boite-a-idees](http://mouvementsmq.ca/fete-des-voisins-au-travail/participez/boite-a-idees)**

## 1-S'ACCEPTER

### UN POUR TOUS, TOUS POUR UN !

Pigez au hasard le nom d'unE de vos collègues et reconnaissez l'une de ses forces ou aptitudes.  
Inscrivez-la sur un post-it et créez un mur de la reconnaissance.

### ROULEZ JEUNESSE !

On prépare un espace pour que chacunE puisse afficher une photo de sa jeunesse. On organise ensuite un jeu-questionnaire qui récompense celui ou celle qui aura réalisé le plus de pairages.

### VOTRE IDÉE :

.....

.....

.....

.....

## 2-DÉCOUVRIR

### ON SE DÉCOUVRE !

Chaque participantE partage une facette de sa vie inconnue des autres (pratique d'un sport, d'une activité, champ d'intérêt, etc.).

### SURPRISE !

Changez une habitude quotidienne tout au long de la journée (marcher à reculons pour visiter ses collègues, mettre son casque de vélo pour aller aux toilettes, offrir des chocolats à vos détaillants ou vos fournisseurs, etc.).

### VOTRE IDÉE :

.....

.....

.....

.....

### 3-CHOISIR

#### POTLUCK !

ChacunE des participantEs apporte une de ses spécialités culinaires (salade, gâteau, etc.). Dur de choisir, n'est-ce pas ?

#### TOI, MOI, NOUS !

Rassemblez des photos (événements au travail, paysages, chiens et chats, etc.) et découpez-les en deux. Mélangez les morceaux dans un récipient où chaque participantE en pigera un. Partez ensuite à la recherche de votre seconde moitié. Chaque paire qui réussit à recomposer sa photo reçoit une petite récompense.

Pas d'idée pour vos photos? Téléchargez les cartes « 7 astuces pour être bien dans sa tête » sur [fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca)

#### VOTRE IDÉE :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 4-CRÉER DES LIENS

#### BRISONS LA GLACE !

Préparez une « boîte à défis » et invitez les participantEs à piger un carton à leur arrivée (aller parler à une personne qui porte du rouge, aller vous adresser à une autre qui joue dans son cellulaire, etc.).

#### BON APPÉTIT !

Partagez un gâteau... et quelques minutes pour prendre des nouvelles de vos collègues.

#### VOTRE IDÉE :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 5-AGIR

#### LES EMPLOYÉES DE LA TABLE RONDE !

Réunissez-vous en équipe pour que chacunE d'entre vous propose une amélioration dans la vie de l'organisation (acheter une théière pour les pauses, instaurer un repas collectif hebdomadaire, créer un jardin de fines herbes pour agrémenter vos *lunchs*, apporter des plantes pour égayer vos bureaux, organiser une courte réunion d'équipe en début ou en fin de semaine, etc.).

#### VOIR LA VIE EN PROSE !

Invitez les gens à inscrire sur des *post-it* qu'ils afficheront un peu partout, tout au long de la journée, ce qu'ils aiment au travail. Partagez la pause de l'après-midi.

#### VOTRE IDÉE :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7 astuces  
pour être bien dans sa tête



## 6-RESSENTIR

### ON FAIT LE POINT !

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Choisissez un *post-it* coloré, inscrivez-y votre humeur et portez-le en macaron (p. ex. : bien, stresséE, enjouéE, maussade, pas pire, etc.).

### DANS TOUS LES SENS !

On prend une pause ensemble pour partager quelque chose qui nous fait plaisir (jeu, chocolat, jus, morceau de musique, etc.).

### VOTRE IDÉE:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 7-SE RESSOURCER

### ON SE FAIT DU BIEN !

Organisez une activité collective qui permettra à tout le monde de se déconnecter des tâches quotidiennes et de se connecter ensemble (yoga, zumba, marche ou course de groupe, partie de poches, apéritif, iPod *Battle*, etc.).

### UNE MÉDIATHÈQUE COLLECTIVE !

On y dépose un livre, un film, un CD qu'on aime et l'on fait une « pause échange ».

### VOTRE IDÉE:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DES PRIX À GAGNER !

INSCRIVEZ-VOUS SUR [WWW.EKODEFI.COM/FAITES-UNE-FETE-DES-VOISINS-AU-TRAVAIL-2016](http://WWW.EKODEFI.COM/FAITES-UNE-FETE-DES-VOISINS-AU-TRAVAIL-2016) ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER :

- Une conférence « En forme au boulot » d'une heure, donnée par Danielle Danault. Offert par **Cardio plein air**. Valeur : **2000 \$**.
- Une conférence « À vos marques ! Prêt? Marchez ! » donnée par un professionnel de la santé de l'équipe de **Capsana**. Valeur : **850 \$**.
- Un bon d'achat pour des produits de jardinage sur la boutique en ligne des **Urbainculteurs**. Valeur : **150 \$**.
- Un t-shirt de coton unisexe sérigraphié. Conçu et offert par **Krabe Montréal**. Valeur : **50 \$**.
- 100 macarons d'humeur « Je ne me reconnais pas » pour nous aider à ressentir et reconnaître nos émotions. Offert par **Partenaires pour la santé mentale**. Valeur : **50 \$**.
- Un Ebook « Débuter la course à pied ». Offert par **Défi Entreprises**. Valeur : **9,99 \$**.

### MERCI À NOS PARTENAIRES:

défientreprises

Capsana

cardiopleinair  
Être bien, actif.

FAIT À MONTRÉAL | MADE IN MONTRÉAL  
FAIT À MONTRÉAL | MADE IN MONTRÉAL



Urbainculteurs

partenairespourlasantémentale

### MERCI À NOS COMMANDITAIRES:



SOLAREH  
Expert en santé psychologique