



La **Fête**
des voisins
au **travail**
fetedesvoisinsautravail.ca

7 astuces

POUR ANIMER 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 se recharger** ».

Visitez fetedesvoisinsautravail.ca
pour en savoir plus et pour commander les dépliants.

*Tous ensemble pour une
bonne santé mentale!*

I-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 se recharger** » sur fetedesvoisinsautravail.ca.

VOTRE IDÉE :

.....
.....

Nous remercions

MORNEAU SHEPELL 

Ministère de la Santé
et des Services sociaux

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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:

.....
.....

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 (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 FETEDESVOISINSAUTRAVAIL.CA ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER :

- Un entraînement de 4 semaines en milieu de travail. Offert par **Cardio plein air**. Valeur : 400 \$.
- Une conférence sur le mieux-être au travail 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 atelier d'art-thérapie en milieu de travail sous le thème du ressourcement. Offert par **Canevas : Centre d'art-thérapie**. Valeur : 865 \$.