



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

Bonjour,

Vous trouverez dans ce document :

- L'affiche
- Le document de présentation
- Le document d'organisation
- La fiche « 7 astuces pour faire la Fête des voisins au travail »
- La lettre d'invitation

Bonne Fête des voisins au travail !



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

VOUS ÊTES
CORDIALEMENT
INVITÉ-E

À PARTICIPER À LA

Fête des voisins

AU TRAVAIL

fetedesvoisinsautravail.ca

POUR

Améliorer la qualité de vie au travail en ayant du plaisir

Créer des liens et mieux connaître nos collègues

Cultiver le sentiment d'appartenance au travail

LIEU

DATE

HEURE



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



PARTICIPEZ À LA

Fête des voisins

AU TRAVAIL

fetedesvoisinsautravail.ca



UN PETIT

Investissement

POUR DES BÉNÉFICES

IMPORTANTES!

CRÉER DES LIENS DANS LE PLAISIR, MIEUX CONNAÎTRE NOS COLLÈGUES

ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SMQ – Bas-Saint-Laurent
SMQ – Chaudière-Appalaches
SMQ – Côte-Nord
SMQ – Haut-Richelieu
SMQ – Lac-Saint-Jean
SMQ – Rive-Sud
SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec
ACSM – Filiale Saguenay
Cap Santé Outaouais
Perspective communautaire en santé mentale
Le Traversier
Le RAIDDAT

Concept inspiré de la Fête
des voisins au travail
de France. Évènement organisé
en collaboration avec le Réseau
québécois de Villes et Villages
en santé, instigateur de la Fête
des voisins au Québec.

Nous remercions

**MORNEAU
SHEPELL**



Ministère de la Santé
et des Services sociaux

Mobilisez-vous
pour mieux connaître
vos collègues
au travail!

NOVEMBRE

Le mois de la
Fête des voisins
au travail
au Québec!

Initiée en France en 1999, la Fête des voisins connaît un réel succès dans 36 pays où elle compte 20 millions de participantEs. Au Québec, 322 municipalités et 200 000 citoyens y prennent part.

Pour sa part, la **Fête des voisins au travail** a d'abord été créée en France le 10 octobre 2013. Trois mille entreprises et 100 000 travailleuses et travailleurs y ont participé. Elle a été importée et adaptée au Québec en 2014 par le **Mouvement Santé mentale Québec** avec le soutien du Réseau québécois de Villes et Villages en santé.

1 - POURQUOI UNE FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL ?

- Pour améliorer la qualité de vie au travail dans le plaisir.
- Pour développer le soutien social et la confiance.
- Pour cultiver le sentiment d'appartenance.
- Pour mieux connaître les collègues que l'on croise (ou pas!).

2 - POURQUOI LE MONDE DU TRAVAIL ?

- Les problèmes de santé mentale représentent actuellement l'une des plus importantes causes d'absence au travail.
- De nombreuses recherches reconnaissent le soutien social au travail comme un élément de protection du bien-être psychologique.
- Au travail, comme dans les autres sphères de notre vie, on a besoin d'être aidéE, écoutéE, reconnuE. Pour y arriver, il nous faut du temps pour nous rencontrer, nouer des liens de solidarité et nous amuser.

3 - LES OBJECTIFS DE LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL

- Organiser un moment fort où des milliers de personnes prennent du temps pour créer et cultiver des liens au travail.
- Répondre à un réel besoin de convivialité et de confiance dans les milieux de travail.
- Instaurer un événement rassembleur pour contribuer au développement de liens bienveillants.

4 - LES BÉNÉFICES DE LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL

- Connaître ses collègues favorise l'esprit d'équipe, la confiance, le mieux-être, la bienveillance, le sentiment d'appartenance et d'engagement ainsi que la rétention du personnel.
- Prendre du temps au travail encourage le relâchement, une meilleure concentration, la créativité ainsi que la satisfaction.

« La confiance, la bienveillance et le soutien social : des ressources essentielles pour améliorer le mieux-être et la qualité de vie au travail. Ces ressources sont le ciment des liens et du sentiment d'appartenance. »

Mouvement Santé mentale Québec

fetedesvoisinsautravail.ca

5 - À QUOI RESSEMBLE LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL ?

- Un moment unique pour échanger, peu importe la taille de l'organisation.
- Une rencontre simple, sans prétention, organisée dans la spontanéité.
- Un rassemblement entre collègues, avec les milieux de travail voisins ou encore avec les partenaires.
- Une rencontre ponctuelle, un moment convivial : petit-déjeuner, pause partagée, jeu collectif, apéro, buffet, Noël en novembre, etc. On choisit celle qui nous convient!

6 - LA DATE DE LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL

- La première semaine de novembre ou tout au long de ce mois.
- Écrivez-nous à biendanssatete@mouvementsmq.ca pour nous dire où, quand et comment vous organiserez la Fête chez vous et courez la chance de gagner un prix qui fera la joie de vos collègues!

7 - LA MARCHÉ À SUIVRE

- Choisissez une journée dans la première semaine de novembre ou durant ce mois..
- Visitez le site fetedesvoisinsautravail.ca pour avoir accès aux outils pour l'organisation, aux conseils et aux formes que peut prendre la Fête.
- Déterminez les participantEs cibles (collègues, voisins de bureau, d'immeuble, de parc industriel ou autre) et le lieu (bureau, cuisine, stationnement, hall, parc industriel, pub ou autre).
- Invitez les collègues (en particulier celles et ceux que vous connaissez moins) à se joindre à l'organisation de l'événement et à en parler à leur entourage.

ORGANISEZ LA FÊTE ET CÉLÉBREZ !

I-MOBILISER

1 - ÉLARGISSEZ LA PARTICIPATION À TOUS

- Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues. Les organisatrices et organisateurs ne sont pas forcément des gestionnaires. Plus vous serez nombreux à vous impliquer dans la Fête, mieux le bouche-à-oreille fonctionnera.

II-CRÉER

2 - LANCEZ UN REMUE-MÉNAGE

- Quel type de Fête souhaitez-vous organiser? Aimerez-vous mettre de l'avant un thème, y consacrer un peu d'énergie, beaucoup, passionnément? La Fête peut prendre toutes sortes de formes. Laissez aller votre imagination avant de décider. Partagez vos idées, elles sont toutes bonnes.
- Vous pouvez consulter la rubrique « Idées de fête » sur le site fetedesvoisinsautravail.ca.

III-ORGANISER

3 - QUI SOUHAITEZ-VOUS INVITER?

- Vos collègues? Les voisins de l'immeuble, du parc industriel? Les partenaires? D'autres? Dressez votre liste d'invités.

4 - FIXEZ LA DATE, DÉTERMINEZ LE BUDGET ET TROUVEZ LE LIEU APPROPRIÉ

- Inscrivez la date et l'heure à vos agendas.
- Trouvez vite un lieu. Prévoyez-vous tenir la Fête dans des espaces communs (cour, entrée, hall, stationnement, porche, jardin ou autre) ou dans un bureau, à la brasserie, ailleurs?
- Avez-vous besoin d'un budget pour organiser la Fête? Si oui, de quel montant disposez-vous? Votre milieu de travail jouit peut-être d'un budget discrétionnaire pour de tels événements. Si vous voulez fêter en grand dans un parc industriel, la municipalité pourrait vous donner un coup de main (prêt d'équipement, logistique, communication, allocation d'un budget, etc.).
- Parlez-en à votre entourage. Partagez l'information. Créez de la vie et des liens autour de l'évènement.

5 - RÉPARTISSEZ LES TÂCHES

- Mettez en place un comité qui verra à répartir les tâches (invitations, décoration, organisation de jeux, logistique, etc.) en fonction des talents et des intérêts de chacun.

FICHE PRATIQUE

10 conseils

POUR ORGANISER ET RÉUSSIR VOTRE
FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL

fetedesvoisinsautravail.ca



La Fête
des voisins
au travail
fetedesvoisinsautravail.ca

PREMIER MOT D'ORDRE:

*Simplicité et convivialité
c'est l'élan qui compte!*

SECOND MOT D'ORDRE:

*Avoir une idée claire
de la Fête à organiser*

6 - ÉQUIPEZ-VOUS, LANCEZ VOS INVITATIONS, FAITES DE LA PROMOTION

- Allez vite surfer sur fetedesvoisinsautravail.ca, inscrivez-vous et partagez votre élan mobilisateur. Téléchargez les affichettes personnalisables (où inscrire le lieu, la date et l'heure de la rencontre). Envoyez vos invitations (électroniques, créatives en trois dimensions ou autres). Placardez l'information dans des endroits stratégiques (portes d'entrée, stationnements, ascenseurs, babillards, autres). Diffusez largement des rappels (p. ex.: « Mettons la date à l'agenda »).

7 - PENSEZ À LA LOGISTIQUE

- N'oubliez pas le matériel s'il y a lieu (décorations, verres, assiettes, éléments de jeux, etc.). Prévoyez un accès pour les personnes handicapées et un fléchage vers le lieu des activités de la Fête.

8 - DIVERSIFIEZ LES BOISSONS ET LES ALIMENTS

- Tous les goûts sont dans la nature! Boissons, aliments sucrés ou salés, autres. Optez pour la variété (chacun peut aussi apporter sa contribution). Encouragez les spécialités régionales, les plats des diverses communautés présentes dans votre milieu. Partagez vos recettes familiales.

IV-FÊTER

9 - FAITES CONNAISSANCE

- Proposez des étiquettes qui porteront le nom de chacun. Faites un jeu brise-glace (voir les propositions sur le site fetedesvoisinsautravail.ca). Si vous prévoyez une animation élaborée, n'oubliez pas de laisser ici et là une feuille ou un cahier de commentaires: les participantEs pourront y inscrire leurs coups de cœur et ce qu'ils aimeraient trouver à la prochaine Fête.

10 - N'OUBLIEZ PAS LE MESSAGE: SIMPLICITÉ ET CONVIVIALITÉ!

- Pour bien vivre au travail, les liens, c'est important! Et puis, au-delà de la Fête, conservons l'esprit de convivialité: il nous aidera à bien vivre de façon générale!



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 \$**.



fetedesvoisinsautravail.ca

VOUS ÊTES
CORDIALEMENT
INVITÉ-E



Date JJ/MM/AAAA

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!

La première semaine de novembre, ou à tout autre moment durant ce mois, mobilisez-vous pour faire la Fête des voisins au travail! C'est un moyen simple de développer la confiance et la bienveillance au travail. Les recherches ont démontré que le soutien social au travail contribue à améliorer la qualité de vie, développe la satisfaction, renforce le sentiment d'appartenance et permet de réduire l'anxiété et la dépression chez les employés.

Visitez la section **Boîte à outils** sur fetedesvoisinsautravail.ca et téléchargez tout ce qu'il faut pour organiser la Fête dans votre milieu. Pour cette 4^e édition, dans le cadre de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, **Mouvement Santé mentale Québec** vous propose : affiche, idées, conseils et astuces... tout pour une fête clé en main! C'est donc l'occasion d'en faire un événement viral au Québec!

Faites la Fête et **courez la chance de gagner des prix** qui feront la joie de vos collègues tout en favorisant le mieux-être au travail.

Qui sait, peut-être que la Fête des voisins au travail se transformera en plusieurs rendez-vous à votre agenda tout au long de l'année? Il est si facile de prendre goût au voisinage!

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 : **880 \$**.
- 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 \$**.

Pour être admissible au concours, partagez-nous votre fête en nous envoyant une photo ou une vidéo ainsi qu'un court descriptif à biendanssatete@mouvementsmq.ca avant le **30 novembre 2017**.

