



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



PARTICIPEZ À LA

Fête des voisins

AU TRAVAIL

fetedesvoisinsautravail.ca



UN PETIT

Investissement

POUR DES BÉNÉFICES

IMPORTANTS!

POUR S'AMUSER, PRENDRE UNE PAUSE ENSEMBLE

ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Bas-Saint-Laurent
Chaudière-
Appalaches
Côte-Nord
Haut-Richelieu

Lac-Saint-Jean
Pierre-De Saurel
Québec
Rive-Sud
Saguenay

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

ekodéfi

SOLAREH
Expert en santé psychologique

Peut-être connaissez-vous déjà la Fête des voisins qui s'organise entre voisins d'une même ruelle, d'une même rue, d'un même quartier ou autre ?

À notre tour de faire de la Fête des voisins au travail un événement viral

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 en 2013. 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 s'amuser et améliorer la qualité de vie au travail.
- Pour développer le soutien social et la solidarité.
- Pour cultiver le sentiment d'appartenance.

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. 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

- Créer un moment fort où des milliers de personnes prennent une pause pour cultiver des liens au travail.
- Répondre à un réel besoin de convivialité et de solidarité dans les milieux de travail.
- Instaurer des rituels rassembleurs auprès d'un grand nombre de personnes.

4 - LES BÉNÉFICES DE LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL

- Se connaître favorise le sentiment d'appartenance et d'engagement, la stabilité du personnel, l'esprit d'équipe, le sentiment de confiance, un certain bien-être psychologique et de nouvelles solidarités profitables à tous.
- La pause au travail permet le relâchement, une meilleure concentration, plus de créativité et de satisfaction.

« Le soutien social est une ressource essentielle pour améliorer la qualité de vie au travail et le bien-être psychologique. Pour l'établir, il faut se rencontrer, créer des liens. »

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 (si cette date ne vous convient pas, n'hésitez pas à tenir votre Fête à un autre moment de l'année).
- Écrivez-nous à biendanssatete@mouvementsmq.ca pour nous dire où, quand et comment vous organiserez la Fête chez vous.

7 - LA MARCHÉ À SUIVRE

- Choisissez une journée dans la première semaine de novembre.
- Visitez le site www.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'évènement et à en parler à leur entourage.

ORGANISEZ LA FÊTE ET CÉLÉBREZ !