



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

SANTÉ MENTALE

La Fête des voisins au travail rappelle l'influence du travail sur la santé mentale

Au mois de novembre, le Mouvement Santé mentale Québec invite tous les milieux à organiser une Fête des voisins au travail. Ce lieu n'est pas à sous-estimer, car une étude récente révèle que 70 % des Canadiens rapportent que ce qu'ils vivent au travail se répercute sur leur santé mentale¹.

Puisque le soutien social est l'un des facteurs de protection de la santé mentale en milieu de travail², l'encourager, le développer et le créer demeurent des actions simples et garantes d'un bien-être psychologique optimal.

Organiser une activité afin de créer des liens dans son milieu de travail est une façon simple de générer la confiance et la bienveillance, deux éléments contribuant au maintien et à l'amélioration de la santé mentale.

Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec, rappelle l'importance du milieu de travail sain : « Cette année, nous invitons le monde du travail à souligner la Fête des voisins au travail sous le thème de la gratitude. Nous oublions trop souvent de souligner ce qui fait du bien alors que les émotions positives réduisent le taux d'hormone de stress de 23 %³ ».

« Notre département a participé à la Fête cette année avec un dîner de style « potluck », rapporte Myriam Parisée, technicienne en administration du CISSS de la Côte-Nord à Havre-Saint-Pierre. « Nous avons fait un petit jeu, dans lequel nous étions invités à inscrire sur un papier ce qui nous donnait le goût de venir travailler le matin. Par la suite, chacun pigeait un papier et devait le lire à voix haute. L'activité a été très appréciée de tous! »

À propos de la Fête des voisins au travail

La **Fête des voisins au travail** 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. La Fête s'inscrit dans la **Campagne annuelle de la promotion de la santé mentale**. L'édition 2018-2019, *Agir pour donner du sens*, encourage la population à agir sur ce qui est important, reconnaître et accepter ce qui est positif dans sa vie afin de maintenir et améliorer sa santé mentale.

¹ Rapport de Morneau Shepell en collaboration avec la Commission de la santé mentale du Canada, *Comprendre la santé mentale, la maladie mentale et leur incidence en milieu de travail*, 2018.

² Commission de la santé mentale du Canada, *13 facteurs de protection pour traiter de la santé mentale en milieu de travail*.

³ SHANKLAND, Rebecca. *Les pouvoirs de la gratitude*, éd. Odile Jacob, 2016.

Pour participer, télécharger gratuitement les outils de la Fête et courir la chance de gagner des prix, visitez le www.fetedesvoisinsautravail.ca.

DES PRIX À GAGNER!

FAITES-NOUS PART DE VOTRE FÊTE À BIENDANSSATETE@MOUVEMENTSMQ.CA AVANT LE 5 DÉCEMBRE 2018 ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER :

- Un entraînement de 30, 45 ou 60 minutes en milieu de travail. Offert par **Cardio plein air**. Valeur : **150 \$**.
- Une conférence sur le mieux-être au travail animée par un professionnel de la santé de l'équipe de **Capsana**. Valeur : **850 \$**.
- Un atelier de consolidation d'équipe d'une durée de 60 minutes. Offert par **Canevas** : Centre d'art-thérapie. Valeur : **795 \$**.
- Une initiation à la danse swing de 60 minutes en milieu de travail par l'École de danse **JiveStudio**. Valeur : **250 \$**.
- La conférence « Un boom d'initiatives pour favoriser le bien-être au travail » par le **Groupe entreprises en santé**. Valeur : **865 \$**.

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le **Mouvement Santé mentale Québec**, ainsi que ses groupes membres, est le seul réseau qui rassemble les forces vives du Québec œuvrant en matière de promotion et de prévention du bien-être psychologique. Il vise à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale. www.mouvementsmq.ca

Le Mouvement Santé mentale Québec tient à remercier la Financière Sun Life, Morneau Shepell et le ministère de la Santé et des Services sociaux.

– 30 –

Renseignements :

Joëlle Pouliot

Responsable des communications et des partenariats du Mouvement Santé mentale Québec

514 849-3291 – biendanssatete@mouvementsmq.ca

www.mouvementsmq.ca