



**Au mois de novembre, mobilisez-vous pour faire la Fête des voisins au travail !** Nous passons près de 60 % de nos heures d'éveil au travail<sup>1</sup>, une statistique qui évoque l'importance de développer la confiance, la bienveillance et des liens dans ce milieu.

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 !

Cette année, le Mouvement Santé mentale Québec vous invite à organiser une Fête sous le thème de la **gratitude**.

### Saviez-vous que...

- Les gens qui expriment leur gratitude au quotidien sont plus heureux ?<sup>2</sup>
- Les émotions positives réduisent le taux d'hormone de stress de 23 % ?<sup>3</sup>
- Les personnes qui font régulièrement une liste des motifs pour lesquels se réjouir se sentent mieux dans leur peau, sont plus actives et offrent une meilleure résistance au stress ?<sup>4</sup>
- Adopter la gratitude est « bénéfique à l'estime de soi, car elle augmente le sentiment d'appartenance à un groupe, à une lignée, à une collectivité humaine ?<sup>5</sup>

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!

**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 \$**.

<sup>1</sup> BLACK, Conrad. (2008)

<sup>2</sup> SANTOS, Laurie. (2018)

<sup>3</sup> SHANKLAND, Rebecca. *Les pouvoirs de la gratitude*, éd. Odile Jacob, 2016.

<sup>4</sup> EMMONS, Robert. *Merci!*, éd. Belfond, 2008.

<sup>5</sup> ANDRÉ, Christophe. *L'estime de soi*, éd. Odile Jacob, 2008.



La Fête des voisins au travail - Québec

La Fête des voisins au travail est une initiative de



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  
CPS Lebel-sur-Quévillon  
Perspective communautaire en santé mentale  
Le RAIDDAT

Concept inspiré de la Fête des voisins au travail créée en France.

Nous remercions

Ministère de la Santé  
et des Services sociaux

