



SUGGESTION D'ACTIVITÉS POUR LES EMPLOYEURS SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES #SQF2024

LES FAMILLES AU CŒUR DE NOTRE UNIVERS

La Semaine québécoise des familles 2024, qui se déroule du 13 au 19 mai, est l'occasion de célébrer l'importance de la famille pour nous, notre entourage et notre communauté. Donnons une voix aux familles et écoutons leurs préoccupations. Surtout, faisons de l'accès aux services une priorité partagée par tous, afin que chaque famille obtienne le soutien dont elle a besoin pour contribuer pleinement à notre société.

Comme organisation, vous avez le pouvoir de soutenir les familles de diverses façons. Dans cet esprit, nous avons recensé, pour vous inspirer, plusieurs manières dont vous pouvez souligner votre engagement et votre soutien envers vos employé(e)s et leur famille.

1. Offrir de la reconnaissance

Message de la présidence ou du (de la) gestionnaire pour souligner la Semaine québécoise des familles.

2. Offrir du temps

Dégager un bloc de 1 h ou 2 h dans la semaine de travail de l'employé(e) pour une activité avec sa famille ou pour son bien-être général, soit

- a. Au choix des employé(e)s selon la charge de travail
- b. Au même moment pour toute l'équipe en fin de journée
- c. Tous au même moment en fin de journée
- a. Pause-dîner allongée



2. Offrir un cadeau

- a. Apportez un gâteau, des cupcakes, beignes ou autre délice!
- b. Offrir un cadeau (certains peut être sous forme de tirage). Voici quelques idées :
 - i. Livres sur la conciliation famille-travail
<https://monamierh.com/conciliation-travail-famille/>
 - ii. Repas traiteur
 - iii. Billets pour activité extérieure
 - iv. Marchandise avec le logo de la compagnie pour employé(e)s ou enfants (ex. crayons à colorier avec logo)
 - v. Séance photo familiale
 - vi. Camion de cuisine de rue pour le dîner (*foodtruck*), etc.

3. Mettre les mesures de CFT sous le *spotlight*

Lancer une [nouvelle mesure de conciliation famille-travail](#) (ou rappel des mesures déjà en place et/ou des programmes d'aide aux employés), par exemple, une infolettre spéciale avec un résumé des mesures de CFT offertes; une publication sur l'intranet avec de questions/réponses sur les mesures de CFT.

4. Partager des ressources

Il existe une panoplie de ressources communautaires gratuites, des sites internet, des outils et de balado pour faciliter la conciliation famille-travail et favoriser la santé mentale, par exemple,

- ***Devenir père***, une série de capsules Web (drôles et pertinentes) visant à valoriser et à encourager l'engagement des pères québécois
<https://devenirpere.ca>
- ***On parle de bien-être numérique***, un balado sur la saine performance dans un contexte d'hyperconnectivité
<https://open.spotify.com/show/1MgNG5SdiN87amXNPwC0x8>



- **Des histoires qui résonnent: le balado des proches aidants**
www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/contenus-inspirants/le-balado-des-histoires-qui-ressonnent-saison-3/
- **Liste de ressources clé en main ici :**
<https://www.concilivi.com/fr/repertoire-ressources-cft>

5. Encourager le dialogue

- Créer des **groupes de discussion** (en ligne ou sur les lieux de travail si ça s'y prête) pour échanger selon diverses réalités (jeunes parents, parents d'adolescent(e)s ou personnes proches aidantes, etc.)
- Planifier une rencontre informelle où le (la) président(e) ou le (la) gestionnaire présente sa famille, les activités qu'ils aiment faire. Quiz « Connais-tu ton patron ? »
- Faire une vidéo ou un montage photo pour présenter vos employé(e)s comme votre « famille » d'entreprise.

6. Offrir une conférence ou atelier sur des sujets touchant la famille

- [Concilier responsabilités familiales-personnelles et vie professionnelle](#)
- [La \(sur\)charge mentale - outiller vos employé\(e\)s à la surmonter et l'atténuer](#)
- [Conciliation famille-travail : mon rôle de gestionnaire](#)
- [Droit à la déconnexion - Mettre en place de saines habitudes numériques \(employé\(e\)s\)](#)
- Rôle de proche aidant
- Relations entre la fratrie
- Apprentissage des tâches familiales pour les enfants, selon les tranches d'âge
- Techniques de communication positive entre les membres de la famille
- Gestion du stress (chez les jeunes ou chez le parent, le proche aidant)



7. Offrir des activités familiales en ligne ou extérieures

- Concours ou partage de dessins, de bricolages ou de photos liés à la famille
- Jeux de société ou quiz en direct avec animateur(-trice)
- [Le jeu des 7 familles https://appui-7familles.ca](https://appui-7familles.ca)
- [Chasse aux “trésors” \(fiche avec éléments à trouver lors d’une marche\)](#)
- Jumeler deux familles pour activité extérieure
- Cours ou ateliers divers : éveil musical, cuisine, danse, jardinage, bricolage et dessin, science, magie, etc.
- L’heure du conte (attention aux droits d’auteurs, n’oubliez pas de faire une demande à la maison d’édition)
- Séance de yoga, de méditation ou d’exercices physiques
- Consultez [le calendrier des activités de la SQF](#) pour connaître les activités proposées par des organismes de votre région.

8. Faire rayonner votre engagement sur les médias sociaux

Vous êtes des acteurs-clés pour aider vos employé(e)s dans leur quotidien en leur offrant diverses formes de soutien. Profitez de la SQF pour le souligner avec les mots clics suivants : [#sqf2024](#) [#famillesaucoeurdenotreunivers](#), [#journéenationaledesbeauxparents](#)

Nous vous invitons à suivre la [page Facebook du Réseau pour un Québec Famille](#) afin d’être à l’affût de toutes les annonces entourant la Semaine. Vous pouvez également vous [abonner à l’infolettre](#) de la Semaine québécoise des familles.

La Semaine québécoise des familles est une occasion de choix pour connecter avec vos employé(e)s et leur réalité. Profitez de ce moment pour ouvrir la conversation avec eux pour connaître leurs besoins. C’est justement sur leurs besoins de conciliation famille-travail que s’appuie la .

Vous souhaitez offrir de meilleures mesures de conciliation famille-travail et vous ne savez pas par où commencer?

Visitez le www.concilivi.com ou [contactez-nous!](#)