



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!

CRÉER DES LIENS DANS LE PLAISIR, MIEUX CONNAÎTRE NOS COLLÈGUES

ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

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 !