



La Fête  
des voisins  
au travail  
fetedesvoisinsautravail.ca

## COMMUNIQUÉ

**La détresse psychologique aurait atteint la moitié du monde du travail lors du premier confinement**

### **ORGANISER UNE FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL PREND UN TOUT NOUVEAU SENS CETTE ANNÉE**

**MONTRÉAL, le 2 novembre 2020** - Le monde du travail s'est métamorphosé au cours des derniers mois avec le recours au télétravail et la distanciation physique mis en place pour s'adapter à la pandémie. Malheureusement ces mesures nécessaires tendent à isoler les personnes de leurs collègues. Offrir plus du soutien et des rencontres informelles pourrait contribuer à renforcer la santé mentale des travailleuses et travailleurs. Le **Mouvement santé mentale Québec** invite donc les Québécoises et Québécois à reprendre contact avec leurs collègues dans le cadre de la **Fête des voisins** au travail qui se déroule tout au long du mois de novembre.

#### **La santé mentale des travailleurs et travailleuses malmenée par le confinement**

Dans le cadre d'une étude de l'Université Laval réalisée par Caroline Biron et ses collaborateurs auprès d'un échantillon de 1 259 personnes en emploi au Québec pendant le confinement au printemps dernier, on découvre que la détresse psychologique a atteint 55 % chez les travailleuses et 41 % chez les travailleurs. Malgré ces chiffres alarmants, on remarque que ceux et celles ayant bénéficié du soutien de leurs collègues disent avoir vécu 14 % moins de détresse, c'est donc une piste de solution intéressante.

*« Les données recueillies démontrent que les entreprises bienveillantes s'en sortent beaucoup mieux, précise Caroline Biron, professeure titulaire et directrice du Centre d'expertise en gestion de la santé et de la sécurité du travail à l'Université Laval. Dans ces entreprises où l'on peut parler de sa santé mentale librement, on constate 24 % moins de détresse psychologique comparativement aux entreprises où la santé mentale n'est pas une priorité de la direction. Avec le télétravail qui est maintenant une réalité répandue, il est plus difficile de tisser ces relations sociales qui donne un sens à notre travail. Il faut maintenant apprendre à être en équipe malgré la distance. »*

*« Miser sur le soutien social comme moyen de prévention en santé mentale exige peu d'investissement et peut rapporter beaucoup, explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. En étant créatif, il est possible de maintenir des relations avec son entourage professionnel malgré la pandémie. Organiser une fête avec les membres de son équipe de travail peut être un moyen ludique de prendre quelques instants pour maintenir et développer des liens et mieux se connaître. »*

#### **100 % du temps de travail à la maison**

Pandémie oblige, un grand nombre de Québécois et Québécoises travaillent maintenant à distance. Bien qu'une majorité de ces personnes apprécie les horaires plus souples et la fin des longs trajets, plusieurs

se sentent plus isolées et anxieuses qu'avant. Les discussions virtuelles tendent à être plus brèves et plutôt axées sur le travail, et non sur la dimension humaine.

Le télétravail tend aussi à isoler de ses collègues ou patrons. Cela peut se traduire par moins de soutien émotionnel comme l'écoute, le respect, l'empathie et moins de soutien opérationnel tel que l'aide dans l'accomplissement de tâches, le partage d'information et de responsabilités. Un faible soutien social des collègues peut aussi se traduire par plus de conflits, de méfiance et favorise le chacun pour soi.

### **Pourquoi une Fête des voisins au travail?**

Le soutien social est un facteur de protection puissant. Plus celui-ci est élevé, plus le niveau de détresse psychologique tend à diminuer. L'adaptation à la distanciation en temps de pandémie demeure difficile. Offrir des occasions pour s'exprimer crée le sentiment d'être entouré(e) et soutenu(e) par son milieu de travail, et ce, même à distance.

*« La Fête des voisins au travail permet de créer des liens, de se solidariser, d'avoir du plaisir et de mieux se connaître. L'humain est un être fondamentalement social. C'est normal de vouloir sentir qu'on fait partie d'un groupe, qu'on y a sa place, souligne Renée Ouimet. Planifier un rendez-vous en ligne entre collègues pour favoriser les échanges informels et en faire une tradition est un outil efficace pour mieux vivre la crise actuelle. Prendre le temps de se rencontrer au-delà des tâches n'est pas du temps perdu. C'est du temps pour protéger une richesse individuelle, collective et sociale, qu'est la santé mentale. »*

### **À quoi peut ressembler une Fête des voisins au travail?**

Une rencontre simple, sans prétention, organisée dans la spontanéité et la bonne humeur, que ce soit un petit-déjeuner virtuel, un jeu ludique, un échange de mercis, un échange de cadeaux tout est possible du moment que l'on parle de tout sauf du travail. Pour des suggestions sur comment organiser une fête, on peut consulter la Boîte à idées en visitant le [fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca). Et il y a même [des prix à gagner](#) !

*« J'encourage tous les milieux de travail à participer à la **Fête des voisins au travail** et à l'inclure à leur calendrier d'activités, conclut Renée Ouimet. Si l'horaire ne permet pas de faire une fête en novembre, toutes les dates sont bonnes. Prenons tous un moment pour partager et faire la Fête ! »*

### **À propos du Mouvement Santé mentale Québec et de ses groupes membres**

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses 13 organismes membres sont des leaders incontournables en matière de promotion et de prévention en santé mentale au Québec. La **Fête des voisins au travail** est soutenue par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, FIG, Défi Santé, le Groupe entreprises en santé et de nombreux commanditaires et ambassadeurs.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement et ses membres, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) et suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement\_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement ([mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec). Mot-clés : #santementale #ressentirMSMQ