



La Fête
des voisins
au travail
fetedesvoisinsautravail.ca

COMMUNIQUÉ

Le soutien social des supérieur·e·s et des collègues au travail protège la santé psychologique

FAIRE LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL POUR AMÉLIORER LE MIEUX-ÊTRE

MONTRÉAL, 1^{er} novembre 2022 – De nombreuses recherches reconnaissent le soutien social au travail comme un des éléments de protection du bien-être psychologique extrêmement important. Au travail, comme dans les autres sphères de la vie, on a besoin de partager, d’être écouté·e, reconnu·e et aidé·e. Pour y arriver, il est important de prendre le temps de se rencontrer, de nouer des liens de solidarité et de s’amuser. En novembre, le Mouvement Santé mentale Québec invite donc les Québécois·e·s à faire la *Fête des voisins au travail* afin de se mettre en mode *hygge*!

Le *hygge* est une philosophie danoise axée sur la qualité de vie et le bien-être, qui mise, entre autres, sur les plaisirs de partager. Ce qui importe avant tout, c’est que l’expérience apporte du réconfort et du plaisir. Pensez à des moments qui riment avec confort, expérience positive, atmosphère, relaxation et bonheur ensemble. La recherche démontre même que ce qui influence grandement notre bonheur, ce sont nos émotions positives au quotidien, ces petits moments de joie qui s’accumulent au fil des jours.

L’importance d’avoir de bonnes relations sociales au travail

L’atmosphère générale et la qualité des relations sociales au travail peuvent contribuer à notre bien-être, à réduire le stress, à soulager la pression et à donner le goût de se lever le matin pour aller travailler. Les *Fêtes des voisins au travail*, tout comme les pauses et les repas partagés, deviennent des moments pour apprendre à mieux se connaître et à créer un sentiment de confiance.

« *Le travail réalisé dans un milieu qui stimule le développement de relations professionnelles positives et qui permet de développer une complicité entre collègues donne du sens au travail*, explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. *Or, le contexte de la pandémie et du télétravail a limité le rôle du travail en tant que facteur d’intégration sociale. Nous sommes face à une nouvelle réalité où il est nécessaire de déployer de nouvelles initiatives pour favoriser les liens au travail. La Fête des voisins au travail est donc un événement tout indiqué.* »

Que la Fête commence !

Qu’elle soit grande ou petite, qu’elle se déroule en présence, en ligne ou en mode hybride, elle est un moment précieux pour tisser des liens. Pensez à toutes les personnes nouvellement embauchées qui n’ont jamais rencontré leurs collègues en personne! Sur fetedesvoisinsautravail.ca tout y est pour organiser la Fête : invitation à partager, affiches éditables, idées de jeux et d’activités brise-glace et exemples d’activités faites par des organisations. Partagez vos idées et vos photos de fête à communication@mouvementsmq.ca et vous aurez la chance de gagner un prix.

« *La Fête des voisins au travail c’est prendre un moment pour contribuer à développer la confiance, le sentiment d’appartenance et le soutien social*, poursuit Madame Ouimet. »

Comment se portent les liens au travail au Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec lance un grand sondage à travers tout le Québec afin de savoir comment vont les liens au travail. Vous trouverez le sondage sur le site mouvementsmq.ca Les résultats du sondage seront dévoilés en janvier 2023. Un bon moment, le début de l'année pour mettre en place une nouvelle stratégie pour favoriser les liens.

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres de partout au Québec sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale au Québec. Sa mission est de concerter et d'allier les forces vives à travers le Québec dans le but de travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale des Québécoises et Québécois.

Pour en savoir davantage, visitez mouvementsmq.ca ou suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #Fetedesvoisinsautravail

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue avec Renée Ouimet, veuillez communiquer avec Sophie Allard, au 514 808-9474 ou sa@ahcom.ca.