

Fête des voisins au travail 2025

Un geste simple pour transformer les milieux de travail

MONTREAL, le 4 novembre 2025 — La Fête des voisins au travail fête ses 10 ans! Et si une pause partagée entre collègues pouvait améliorer la santé mentale au travail ? C'est le pari que le Mouvement santé mentale Québec semble avoir remporté : 88 % des organisations participantes ont confirmé avoir amélioré la cohésion de leurs équipes.

Un contexte social et législatif porteur

Cette Fête prend une dimension encore plus stratégique cette année, car elle est en cohérence avec l'une des orientations de la Stratégie nationale de prévention en santé 2025-2035 qui vise à préserver et bâtir des milieux de vie sains et durables. De plus, elle peut contribuer à atténuer les risques psychosociaux en milieu de travail, en cohérence avec les nouvelles obligations légales des employeurs inscrites dans la Loi sur la santé et la sécurité de travail (LSST).

Les politiques et mesures mises en place sont essentielles. Cependant il est aussi fondamental de permettre de tisser des liens de confiance, car ils donnent la sécurité psychologique nécessaire pour oser nommer ce qui ne va pas. Bien souvent, ces derniers se tissent dans les rencontres et les échanges informels. « *La Fête des voisins au travail, c'est plus qu'un moment festif. C'est une occasion de se reconnecter à l'humain derrière les rôles, de prendre soin de nos liens et de notre santé mentale collective* », affirme Renée Ouimet, directrice du Mouvement SMQ. *Elle offre un angle positif et mobilisateur pour agir sur les risques psychosociaux et constitue une porte d'entrée pour éventuellement pouvoir parler de solutions concrètes, accessibles et porteuses de changement.* »

Repenser le rythme, un bénéfice !

Dans un monde professionnel marqué par la surcharge mentale et la pression constante à performer, cette Fête permet de créer des moments de rencontre et de ressourcement entre collègues. Se ressourcer est un besoin non seulement légitime, mais essentiel. Avez-vous pris le temps dernièrement de célébrer un projet mené à bien, de goûter le plaisir d'être ensemble, de savourer les échanges entre collègues ? Quand on est à bout de souffle, on n'est inspirant ni pour soi ni pour les autres. Se recharger, repenser le rythme c'est aussi se permettre de se questionner, de réfléchir, de prendre du recul, de revoir les tâches, les priorités et les processus pour éviter la surcharge et l'épuisement. Pour aller plus loin, vous pouvez feuilleter le guide à l'intention des gestionnaires et des employé.es produit par le Mouvement Santé mentale Québec [Repenser le rythme, un bénéfice!](#).

Prenant ses origines en France, la Fête peut prendre plusieurs formes toutes simples. Elle peut de faire entre collègues, entre départements, avec des voisins de bureau ou avec des partenaires. Le Mouvement SMQ propose aux milieux de travail une [boîte à outils](#) pour organiser leur activité.

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec est le seul regroupement d'organismes communautaires voués à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organisations membres. Pour en savoir davantage, visitez mouvementsmq.ca/ ou suivez-nous sur les réseaux sociaux : [Facebook](#), [Instagram](#), [Bue Sky](#), [YouTube](#) le [Blogue du Mouvement LinkedIn](#)

La Fête des voisins au travail est soutenue financièrement par le gouvernement du Québec.

Mots-clics : #santementale #zonesderecharge #MSMQ

– 30 –

Pour planifier une entrevue ou obtenir plus d'informations, communiquez avec Sophie Allard au 514 808-9474 ou sa@ahcom.ca.