

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Tous ensemble pour une bonne santé mentale  
[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.





# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Le calendrier vous invite à mettre en place tout au long de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale, qui aura lieu de mai 2017 à avril 2018, des activités favorisant la santé mentale au travail.



## À vous de jouer!



Les résultats de l'étude **SALVEO**<sup>1</sup>, la plus importante recherche menée au Canada sur la santé mentale en entreprise, démontrent que près du quart (24 %) des travailleuses et travailleurs interrogés ont déclaré avoir déjà fait face à un niveau de détresse psychologique important. Nous vous invitons à agir en amont.

Servez-vous du calendrier comme un tremplin vers le mieux-être :

- Mettez en place un comité « 7 astuces pour se recharger » au travail. Le comité *Mieux-être* souhaitera peut-être s'en charger.
- Choisissez chaque mois des idées, des trucs ludiques et invitez vos équipes de travail à participer.
- Choisissez les idées qui vous conviennent ou créez les vôtres. L'important, c'est d'avoir du plaisir à faire quelque chose ensemble.
- Faites-nous connaître vos activités par courriel à < [biendanssatete@mouvementsmq.ca](mailto:biendanssatete@mouvementsmq.ca) >. Nous aimerions partager vos bons coups !



<sup>1</sup> Marchand, A.; Blanc, M-E.; Durand, P. (2015). Genre, âge, profession, secteur économique et santé mentale en milieu de travail : Les résultats de l'étude SALVEO. *Revue canadienne de santé publique/Canadian Journal of Public Health*. 106 : e223–e229. DOI : <http://dx.doi.org/10.17269/CJPH.106.4672>



La campagne annuelle de promotion de la santé mentale est lancée chaque année en mai, pendant la *Semaine nationale de la santé mentale*. Elle vise à créer, renforcer et développer la santé mentale. Elle compte plusieurs temps forts dont la *Semaine nationale de la santé mentale*, la *Fête des voisins au travail* et le *Défi Santé*.



La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un *équilibre dynamique* entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.



Le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) est un regroupement d'organismes dont le mandat est la promotion et la prévention en santé mentale.



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**présent partout au Québec et engagé dans les régions à travers les organismes membres :**

SMQ – Bas-Saint-Laurent | SMQ – Chaudière-Appalaches | SMQ – Côte-Nord | SMQ – Haut-Richelieu  
SMQ – Lac-Saint-Jean | SMQ – Rive-Sud | SMQ – Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec  
ACSM – Filiale Saguenay | Cap Santé Outaouais | Le Traversier | RAIDDAT

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

MORNEAU  
SHEPELL

Capsana



[etrebiendansatete.ca](http://etrebiendansatete.ca)



# SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

La campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2017-2018 débute pendant la *Semaine nationale de la santé mentale* et a pour thème « 7 astuces pour se recharger ».

**FAITES L'UNE  
DE CES ACTIVITÉS  
OU CRÉEZ LA VÔTRE**



## **Jours J**

Commencez par inscrire au calendrier les anniversaires des membres de l'équipe et les événements spéciaux à venir afin de les souligner le moment venu.



## **Une campagne, vos astuces, vos actions, vos initiatives**

Planifiez des activités dans votre organisation. Apposez les affiches de la campagne dans les corridors, les lieux de pause, les bureaux. Distribuez les dépliants « 7 astuces », organisez une conférence, installez une table d'information, diffusez la pub sur vos écrans, envoyez des messages courriel, découvrez des idées sur le site <[êtrebiendanssatete.ca](http://êtrebiendanssatete.ca)>.



# MAI 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	<b>Semaine nationale de la santé mentale</b> <b>Fête des travailleuses et des travailleurs</b> 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 <b>Journée nationale des patriotes / Fête de la Reine</b>	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# DÉCOUVRIR

Explorer de nouvelles façons de faire, s'ouvrir à différents points de vue et à de nouvelles idées aide à surmonter les obstacles. Avoir accès à de la formation et développer ses habiletés motive, favorise l'innovation, améliore l'efficacité et facilite le travail.



## Un pitch d'ascenseur

Lors d'une rencontre, chaque personne se présente. La présentation dure le temps d'un trajet d'ascenseur !



## Pour en savoir plus

Une personne de l'équipe peut donner une conférence-midi sur son dernier voyage, une autre peut animer un atelier de réparation de vélo après le travail, une troisième, transmettre aux autres la formation qu'elle vient de suivre, et ainsi de suite.

## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE



## Un tour d'horizon

Choisissez un objectif de travail et proposez en équipe différentes manières de l'atteindre. Une fois prise, la décision sera d'autant mieux assumée qu'elle aura été le fruit d'un travail en profondeur.



# JUIN 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	Fête nationale du Québec



# SE RESSOURCER | RESSENTIR | CRÉER DES LIENS | S'ACCEPTER | CHOISIR | DÉCOUVRIR | AGIR

Dans certains milieux, la période estivale est calme ; dans d'autres, c'est l'effervescence. Profitez de l'été pour créer des liens, découvrir vos collègues ou réfléchir à de nouvelles initiatives qui renforceront le réseau social. Choisissez la ou les astuces que vous désirez mettre à l'honneur dans votre milieu.

## Formule *potluck* du cœur

À tour de rôle, préparez votre lunch en double pour faire goûter vos recettes à vos collègues.



## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE



### Musique soleil

Diffusez de la musique qui évoque le soleil : salsa, reggae, etc. Profitez-en pour couronner celui ou celle qui rayonne de bonne humeur, une attitude hautement contagieuse.



### Osez être québécoises !

Fêtez à votre manière Noël en juillet et riez un peu. Vous pouvez, par exemple, organiser un concours de décoration et primer l'étage, le bureau ou le mur le mieux décoré.



# JUILLET 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						<b>1</b> Fête du Canada
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					



# SE RESSOURCER | RESSENTIR | CRÉER DES LIENS | S'ACCEPTER | CHOISIR | DÉCOUVRIR | AGIR

Dans certains milieux, la période estivale est calme ; dans d'autres, c'est l'effervescence. Profitez de l'été pour créer des liens, découvrir vos collègues ou réfléchir à de nouvelles initiatives qui renforceront le réseau social. Choisissez la ou les astuces que vous désirez mettre à l'honneur dans votre milieu.



## Juste pour rire

Lancez un concours de blagues à l'heure du dîner ou de la pause. Le rire est l'un des remèdes les plus accessibles, il est facile à pratiquer, économique et efficace contre le stress. Il conduit l'hypothalamus à sécréter des endorphines, aussi appelées *hormones du bonheur*.

## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE



### Bras liés

Demandez aux membres participants de former un cercle et de se tenir bras dessus, bras dessous. Confiez au groupe une tâche à accomplir : il doit travailler en équipe pour atteindre un objectif commun. Quelques idées d'activité amusante à accomplir :

- servir à boire à tout le monde ;
- emballer un colis avec du papier cadeau et rédiger une carte ;
- exécuter quelques pas de danse, un exercice physique.



# AOÛT 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



# CRÉER DES LIENS

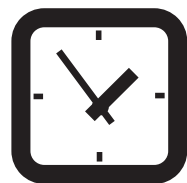
**FAITES L'UNE  
DE CES ACTIVITÉS  
OU CRÉEZ LA VÔTRE**

En favorisant les échanges, les réflexions et le soutien, on développe des relations stimulantes et respectueuses, un réseau social, un sentiment d'appartenance. Les liens permettent d'aller chercher du soutien et de réduire le stress.



## **Devenir parrain et marraine**

Devenez tous et toutes le parrain ou la marraine d'une personne pour l'entourer d'une attention bienveillante, vous assurer de son bien-être, l'épauler et la soutenir dans ses objectifs de travail personnels.



## **Du temps**

Gardez-vous du temps pour des rencontres sociales et amicales avec vos collègues.

P. ex. : diner ensemble, prendre une bière après le travail.



## **Toi, moi, nous**

Par équipe de quatre à six personnes, établissez une liste de caractéristiques que tous les membres du groupe ont en commun. Évitez les réponses trop évidentes comme : « Nous faisons tous partie de la même organisation ». Au bout de cinq minutes, annoncez aux autres équipes le nombre de points communs que la vôtre a trouvé. Découvrir des points communs crée des rapprochements et de la complicité.



# SEPTEMBRE 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					1	2
3	4 Fête du travail	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



# CHOISIR

## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE

En communiquant des objectifs de travail clairs, en proposant des moyens de les atteindre, en encourageant les initiatives, on suscite l'intérêt, le plaisir, la motivation et l'innovation. Assumer ses choix et ses responsabilités, c'est aussi vouloir apprendre et s'améliorer.



### Le naufragé

Formez des équipes. Chacune doit résoudre le casse-tête suivant : si elle avait à choisir cinq objets à apporter sur une île déserte, lesquels feraient l'unanimité au sein de l'équipe ? Vous devez aboutir à un consensus puisque les cinq objets doivent convenir à tous les membres de l'équipe. Demandez ensuite à chaque groupe de présenter ses choix et de les expliquer. Cette activité permet de découvrir les valeurs et les stratégies de résolution de problèmes des partenaires tout en favorisant le travail d'équipe.



### Un pour tous, tous pour un

Adoptez un objet promotionnel, un slogan, une citation qui représente votre équipe de travail.



### Tableau des défis

Faites découvrir aux collègues votre défi du mois au travail (p. ex. : produire dix sacs de cuir, peindre la grange, arriver à l'heure). On installe un tableau pour que chacun puisse y coller son *post-it*. Découvrez qui est à l'origine de chaque défi !



# OCTOBRE 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1	2	3	4	5	6	7
8	9 Action de grâce	10 Journée mondiale de la santé mentale	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL

L'objectif de la *Fête des voisins au travail* : s'amuser tout en améliorant la qualité de vie au travail, en développant le soutien social et la solidarité, en cultivant le sentiment d'appartenance.



## On fête

Organisez un cinq-à-sept, un déjeuner, une pause ou un *potluck* avec les collègues et autres personnes avec qui vous collaborez ou faites affaire.

P. ex. : les organisations voisines, les productrices et producteurs agricoles des alentours ou autre.



## Espace pause

Nombreux sont celles et ceux qui ont exclu la cigarette de leur vie. Toutefois, la pause cigarette n'a pas été remplacée. Créons de nouveaux lieux de pauses ou des rituels de pause : une pause breuvage, l'aménagement du coin-cuisine, etc.

Visitez le site <[fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca)>

Découvrez des affiches, des conseils et des présentations, des idées d'animation, etc.



## On se rencontre

Lors d'une rencontre, invitez les personnes présentes à piger un carton dans une boîte. Sur chaque carton, apparaît une proposition d'aller parler à quelqu'un... qui soit porte du rouge, soit joue avec son téléphone, porte des lunettes ou autre.





# NOVEMBRE 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1	2	3 Journée mondiale de la gentillesse	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 Journée internationale des hommes	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



# RESSENTIR

## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE



### **Une intelligence émotionnelle commune**

En groupe, discutez des compétences qui vous semblent importantes pour se sortir de situations tendues. Prenez-en note et affichez la liste dans la salle de pause.

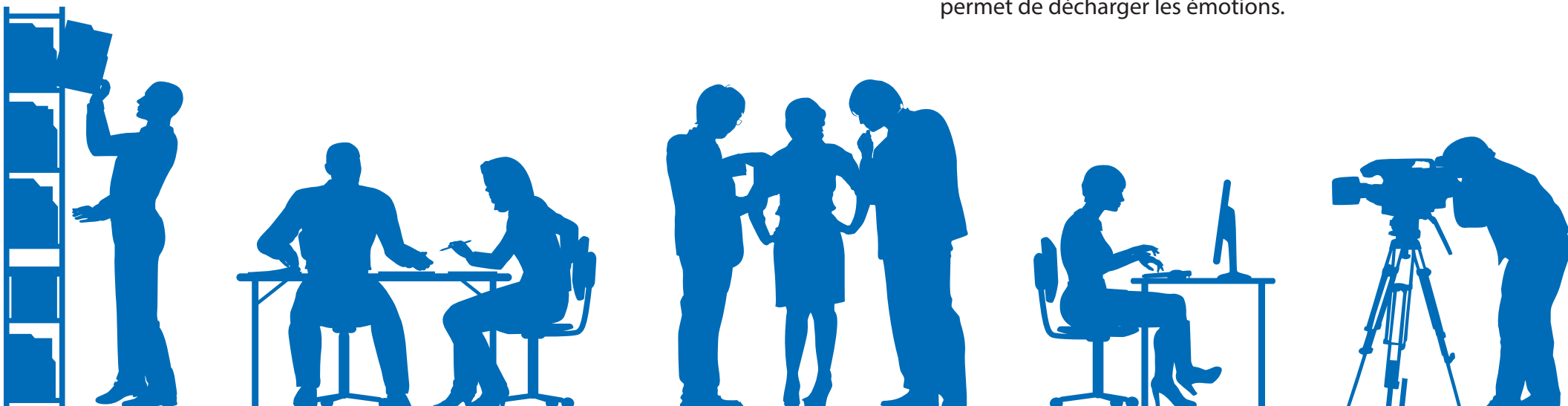
P. ex. : attitude positive, empathie, reformulation, écoute active, humour, respect.

Prêter attention à son environnement, être à l'écoute de soi et des autres favorise la collaboration, le mieux-être et la saine productivité. Reconnaître ses propres émotions et les partager avec mesure tout en sachant percevoir les émotions des autres favorise la prise de décision, la réduction du stress et le changement de perspective tout en permettant la transformation positive des situations difficiles.



### **Un espace de parole et d'écoute**

Réservez du temps pour prendre en compte la dimension humaine des événements, pour revenir sur des interventions, pour partager, écouter et être écouté, pour tirer profit des difficultés rencontrées, progresser. Partager permet de décharger les émotions.



# DÉCEMBRE 2017

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	Noël					
31						



# S'ACCEPTER

Reconnaitre ses compétences et celles de ses collègues et pouvoir apprendre de ses erreurs donne confiance. Au travail, la confiance permet d'établir des relations positives, elle facilite la négociation et la résolution de conflits, elle favorise le partage des connaissances et une coopération efficace et durable.



## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE

### Je parle dans ton dos

Tous les membres de l'équipe passent une journée complète avec un bout de papier collé dans le dos. Demandez à chacune et chacun d'écrire sur le papier des autres participants une compétence ou une qualité au travail qu'on peut leur attribuer.



### À chacun son tour

Au début d'une rencontre d'équipe, pigez dans un contenant rigolo le nom d'une ou d'un collègue et reconnaissez ses bons coups.



### Au suivant !

Choisissez un objet symbolique (médaille, mascotte, drapeau...) qui circulera pour souligner les contributions de chacun. Par exemple, vous pouvez reconnaître la patience du réceptionniste à l'égard d'un client difficile, l'atteinte par une collègue d'un objectif important qu'elle s'était fixé, l'aide d'un camarade à l'équipe de production en période de pointe, etc.



# JANVIER 2018

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	<b>1</b> Nouvel an	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# SE RESSOURCER

## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE



### Pauses physiques

Elles permettent de réduire les tensions musculaires et la fatigue mentale.

P. ex. : changez de posture, faites un exercice d'étirement ou de respiration à votre poste de travail, une marche à l'heure du repas ; prenez un breuvage ou une collation ; déplacez-vous pour parler à un collègue plutôt que d'envoyer un courriel.



### Pauses sociales

Elles permettent de créer des liens sociaux.

P. ex. : prenez le temps de prendre une pause ou de manger avec les collègues quelques fois par semaine.



### Pauses psychiques

Elles ont des effets semblables aux pauses physiques.

P. ex. : taquez les collègues et riez, parlez d'autre chose que du travail ; prenez un moment pour observer le ciel par la fenêtre ; déplacez occasionnellement l'heure de votre pause pour aller chercher les enfants plus tôt et vous sentir moins sous pression.

Décompresser, échanger, changer de rythme, récupérer améliore notre vitalité et notre travail. Aujourd'hui, la pression au travail est plus importante que dans le passé et les délais sont plus courts. Dans ce contexte, prendre des pauses pour se ressourcer sans se sentir coupable, c'est essentiel ! Des ruptures de rythme nous permettent de souffler et de faire le plein d'énergie.



# FÉVRIER 2018

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			



# DÉFI SANTÉ

Le *Défi Santé*, c'est poser des gestes simples pour notre santé pendant 6 semaines pour atteindre 3 objectifs... et continuer tout au long de l'année!

## INSCRIVEZ-VOUS ET PARTICIPEZ AU DÉFI



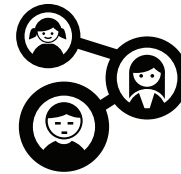
### 3 objectifs

Ils représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale.

**Objectif 5** : Manger au moins 5 fruits et légumes par jour.

**Objectif 30** : Bouger au moins 30 minutes par jour.

**Objectif Équilibre** : Favoriser son équilibre de vie chaque jour.



### Mobilisez-vous en équipe pour y participer

De nombreux milieux de travail le font déjà!

- 1- En mars : faites-en la promotion en téléchargeant les outils et en commandant gratuitement les affiches et les cartes promotionnelles.
- 2- Durant le *Défi Santé* : découvrez en ligne de nombreux moyens et idées pour soutenir celles et ceux qui participent.
- 3- Poursuivez votre engagement toute l'année.

Inscrivez-vous en tout temps : des trucs, des recettes et des vidéos vous attendent. Un coup de pouce motivant pour poser des gestes santé toute l'année! Détails sur [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).





# MARS 2018

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1	2	3
4	5	6	7	8 Journée internationale des femmes	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 Vendredi Saint	31





# AGIR

La cohérence entre les valeurs, les gestes posés, les attentes et la tâche accomplie crée du sens au travail. Celui-ci devient alors un lieu de plaisir, on y développe des relations professionnelles positives, on y utilise nos compétences, on dispose de moyens d'atteindre ses objectifs, de partager des solutions et de faire ensemble des bilans.

## FAITES L'UNE DE CES ACTIVITÉS OU CRÉEZ LA VÔTRE



### Une action qui fait la différence

Posez un geste qui fait du bien. Saluez vos collègues d'une nouvelle manière en arrivant au travail, introduisez et concluez vos courriels par quelques mots sympathiques ou personnels. Faites un coup d'éclat qui procurera du plaisir à votre entourage, ajoutera un plus à la journée !



### Pourquoi fait-on tout ça ?

Lorsque la fatigue nous gagne, il arrive que nous ne sachions plus pour qui ou pourquoi nous faisons notre travail. En équipe, prenez le temps de revoir les objectifs de travail, de vérifier si toutes et tous y adhèrent, de connaître le sens que chacun leur donne.

P. ex. : pour un chauffeur d'autobus, transporter des gens c'est leur permettre de se rendre d'un point A à un point B, pour un autre, c'est leur permettre d'aller se faire soigner, de visiter leurs proches, d'aller travailler, etc.



### Une cause commune

Choisissez cette année de contribuer à une cause sociale qui tient à cœur à tous les membres de l'équipe. Le partage de valeurs communes, c'est un acte rassembleur.



# AVRIL 2018

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Pâques	Lundi de Pâques					
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b>					



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**etrebiendanssatete.ca**

NOUS REMERCIONS :

Le ministère  
de la Santé et des  
Services sociaux

MORNEAU  
SHEPELL

Capsana

