

Actualités / Société

1 novembre 2017 - 08:27 | Mis à jour : 09:09

La Fête des voisins au travail célébrée en novembre en Chaudière-Appalaches

Par Amélie Carrier, Journaliste



- Photo: Courtoisie Pixabay

Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches (SMQCA) invite tous les milieux de travail de la région de la Chaudière-Appalaches à célébrer la Fête des voisins au travail tout au long du mois de novembre.

L'édition 2017-2018 de cette fête, intitulée « 7 astuces pour se recharger », encourage la population à adopter les 7 astuces, de solides fondations encourageant le développement et le maintien des facteurs de protection de la santé mentale.

« Sachant que nous passons près de 60 % de nos heures d'éveil au travail, il est important de faire de ce lieu un endroit positif où

est une façon simple de contribuer au bien-être individuel et collectif.

Selon le Rapport sur les priorités en matière de santé mentale au travail, les médecins considèrent le soutien social comme une solution essentielle à la protection de la santé mentale en milieu de travail, et ce, davantage que les congés de maladie ou la réduction des charges de travail. La Fête des voisins au travail est donc une façon simple de passer un moment convivial entre collègues.

« La santé mentale n'est pas uniquement influencée par des facteurs personnels. Nous avons besoin de confiance, de bienveillance et de soutien social en tout temps, explique la directrice du Mouvement Santé mentale Québec, Renée Ouimet.

« Ces ressources, en plus de réduire les effets des facteurs de stress négatif, sont le ciment des liens et du sentiment d'appartenance. Que ce soit une activité spontanée ou un événement planifié, il existe 1001 façons de passer un moment convivial au travail. C'est un geste simple pour des bénéfices importants », ajoute Madame Ouimet.

Précisons que la Fête des voisins au travail a d'abord été créée en France en 2013. 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. La Fête s'inscrit dans la Campagne annuelle de la promotion de la santé mentale.

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses 13 organismes membres est le seul réseau qui rassemble les forces vives du Québec œuvrant en matière de promotion et de prévention du bien-être psychologique. Il vise à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.