

**Participer à la Fête est un moyen simple pour développer le soutien social et la solidarité** **au travail**. Les recherches ont démontré que le soutien social au travail contribue à améliorer la qualité de vie, renforce le sentiment d’appartenance et permet de réduire l’anxiété et la dépression chez les employés.

Activité spontanée ou évènement planifié, rencontre entre collègues, avec les milieux de travail avoisinants ou encore avec les partenaires; petit-déjeuner, pause partagée, jeu collectif, apéro, buffet… **Il existe 1001 façons de passer un moment convivial au travail!**

Visitez [fetedesvoisinsautravail.ca](http://www.fetedesvoisinsautravail.ca/) et téléchargez tous les outils pour organiser la Fête dans votre milieu : affichette, idées, conseils, etc. C’est une Fête clef en main!

**Faites la Fête et courez la chance de gagner des prix** tout en favorisant le mieux-être au travail. Pour cette 3e édition, dans le cadre de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, Mouvement Santé mentale Québec vous propose **7 astuces pour faire la Fête des voisins au travail** la première semaine de novembre, **un temps fort à travers le Québec**, ou à tout autre moment de l’année.

****

Pour plus d’informations, pour partager votre fête : [biendanssatete@mouvementsmq.ca](mailto:biendanssatete@mouvementsmq.ca)

**Bonne Fête des voisins au travail!**

**(Prénom + Nom)** (Titre)