



Trousse aux entreprises

Journée provinciale de la **santé** et du **bien-être des hommes**

19 novembre

Les membres du comité régional en santé et bien-être des hommes du Bas-Saint-Laurent souhaitent vous soutenir dans le déploiement de cette journée provinciale. Pour ce faire, vous trouverez dans ce document différentes possibilités vous permettant de souligner cette journée au sein de votre organisation.

Évidemment, nous vous invitons à sélectionner celles qui sont applicables dans votre organisation. Comme cette liste n'est pas exhaustive, nous vous invitons à consulter les membres de votre équipe afin d'identifier des actions qui pourraient être mises en œuvre dans votre entreprise.

Il importe de préciser que tous les employés de votre organisation peuvent participer à cette initiative. En effet, bien que cette journée soit dédiée à la santé et au bien-être des **hommes**, tous et toutes sont invités et invitées à souligner cette journée et à la faire rayonner auprès des hommes de leur entourage.

Ainsi, bien que les entreprises à forte propension masculine demeurent principalement ciblées pour participer à cette initiative, l'ensemble des milieux de travail du Bas-Saint-Laurent sont invités à rappeler aux hommes de la région l'importance de prendre soin de soi.

Dans le même ordre d'idées, bien que ces actions soient proposées dans le cadre du 19 novembre, le comité régional en santé et bien-être des hommes invite les entreprises à implanter différentes actions tout au long de l'année.

Voici quelques recommandations de la part du comité régional en santé et bien-être des hommes :

1. Prévoir une pause spéciale. À titre d'exemple, cela peut être :
 - D'ajouter quelques minutes de plus à la pause;
 - D'offrir du café ou une collation;
 - D'inviter les employés à se rassembler à un moment donné;
 - Etc.
2. Mettre à profit votre comité social pour souligner cet événement.
3. Prévoir un moment afin d'apprendre à mieux connaître vos employés, leur permettre de tisser des liens entre eux, tout en leur démontrant qu'ils sont importants pour vous.

Si vous souhaitez aller plus loin, vous trouverez en annexe une banque d'idées possibles à déployer au sein de votre entreprise.

Annexe 1 : Banque d'idées

- ♂ Prévoir une pause « spéciale ». À titre d'exemple, cela peut être :
 - D'ajouter quelques minutes de plus à la pause;
 - D'offrir du café ou une collation;
 - D'inviter les employés à se rassembler à un moment donné;
 - Etc.

- ♂ Ajouter un message sur le relevé de paie des employés afin de souligner la journée provinciale en santé et bien-être des hommes. Par exemple :
 - Nous tenons à vous souhaiter une bonne Journée de la santé et du bien-être des hommes. Prenez le temps de prendre soin de vous!
 - Si ça ne va pas, n'hésitez pas à consulter ton médecin ou à appeler le 811, option 2.

- ♂ Faire la tournée des employés pour les saluer et prendre le temps de leur demander comment ils vont. Utiliser ce moment individuel pour souligner un bon coup ou une force de chaque employé.

- ♂ Utiliser le momentum du 19 novembre pour mettre sur pied un comité en santé et bien-être dans votre organisation.

- ♂ Implanter une boîte à suggestions (virtuelle ou non) dans laquelle les employés peuvent déposer leurs idées afin de souligner cette journée ou d'améliorer la qualité de leur santé et bien-être.

- ♂ Mettre à profit votre « comité social » pour souligner cet événement.

- ♂ Prendre quelques minutes, au début d'une rencontre matinale, afin de nommer qu'il s'agit de la Journée provinciale en santé et bien-être des hommes et qu'il importe de prendre soin de soi.

- ♂ Mentionner votre ouverture, à l'oral ou à l'écrit, à ce que vos employés puissent assister à leurs rendez-vous personnels. Par exemple : Votre santé demeure une priorité et si vous devez vous absenter pour un rendez-vous personnel (pour votre enfant, pour un rendez-vous médical, pour rencontrer un psychologue, etc.), nous pourrions explorer ensemble les possibilités. N'hésitez pas à consulter au besoin. Nous tenons à vous réitérer notre soutien dans les démarches réalisées pour prendre soin de votre santé.

- ♂ Prendre le temps de souligner les bons coups (individuels et/ou d'équipe) lors d'une rencontre.

- ♂ Prévoir un moment afin d'apprendre à mieux connaître vos employés, leur permettre de tisser des liens entre eux, tout en leur démontrant qu'ils sont importants pour vous :
 - Une journée d'activités, un souper ou une soirée, familiale ou non, sur le lieu de travail ou à l'extérieur de celui-ci.

- Une formation, un ressourcement ou simplement un moment dédié aux échanges informels entre vous.
- Une action collective de support à la communauté; les bonnes causes ne manquent pas.

♂ Mettre en place des rencontres ou des initiatives afin de faire rayonner le travail et la personnalité de vos employés.

♂ Diffuser un message.

- Par courriel;
- Dans l'infolettre de votre organisation;
- Souligner la journée sur les différents lieux virtuels consultés par les employés (site intranet, groupe sur les réseaux sociaux, etc.);
- Souligner la journée à l'intercom.

Par exemple : [Nom de votre entreprise] tient à vous souhaiter une excellente Journée provinciale en santé et bien-être des hommes. Il s'agit d'une journée tout indiquée pour réfléchir aux actions individuelles et collectives à mettre en place pour favoriser une saine santé physique et mentale au sein de la population masculine. Nous tenons à remercier les hommes de notre organisation pour le travail accompli au quotidien. Vous êtes importants pour nous, prenez soin de vous!

♂ Offrir 1 heure de temps en banque pour permettre à vos employés d'assister à un rendez-vous personnel pour prendre soin de leur santé physique ou mentale.

♂ Rappeler l'existence du programme d'aide aux employés (PAE) ou des ressources disponibles dans la région :

- <https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/notre-cisss/nos-partenaires/organismes/hommes-en-difficulte>
- Info Social : 811, option 2

♂ Fermer l'organisation 30 minutes plus tôt et inviter vos employés à utiliser ce temps pour prendre soin de soi.

♂ Faire un tirage parmi vos employés et offrir des cadeaux qui favorisent le bien-être (par exemple : une carte cadeau d'une activité de plein air, un massage, des billets de hockey, une carte d'épicerie, etc.).

♂ Diffuser des exemples de ce que cela signifie, prendre soin de soi (voir en annexe 2).

Annexe 2 : Exemples de ce que cela signifie, prendre soin de soi

- S'accorder du temps libre seul pour réaliser ses passions ou ses activités préférées;
- S'alimenter en quantité suffisante et avec des aliments sains que vous aimez;
- Bouger (aller au gym, jouer au Dek Hockey, marcher, courir, travailler sur le terrain, etc.);
- Faire des activités avec sa famille ou ses amis;
- Faire des activités qui vous font rire;
- Faire des activités en nature (pêcher, faire de la randonnée, faire de la raquette, marcher, couper du bois, etc.);
- Ralentir;
- S'accorder des heures de sommeil suffisantes et régulières;
- Bloquer une plage horaire dans l'agenda pour prendre du temps uniquement pour soi (exemple : 2 heures, aux 2 semaines);
- Jouer avec votre animal de compagnie;
- Écouter une émission qui vous fait du bien;
- Limiter sa consommation d'alcool, de tabac, de drogues et sa pratique de jeux de hasard ou d'argent;
- Jouer ou écouter de la musique;
- Apporter sa bouteille d'eau afin de boire suffisamment d'eau;
- Être à l'écoute des besoins de son corps;
- Prendre des pauses de la technologie et des écrans;
- Lire un livre;
- Reconnaître et respecter ses limites;
- Prévoir un voyage ou un week-end à l'extérieur de votre ville;
- Porter attention à son discours intérieur vis-à-vis soi-même;
- Consulter un intervenant psychosocial si ça ne va pas;
- Tous les jours (ou aussi souvent possible), prendre le temps de réfléchir à un élément positif de sa journée (pratiquer la reconnaissance);
- Faire des activités qui permettent de se sentir valorisé (par exemple, aider un voisin, du bénévolat, etc.);
- Travailler à atteindre un équilibre satisfaisant dans l'ensemble des sphères de sa vie (vie familiale, vie professionnelle, loisirs personnels, etc.);
- Prendre un bon déjeuner quotidiennement;
- Prendre part à la pause pour échanger avec les collègues ou aller prendre une bouffée d'air;
- Profiter de l'heure du dîner pour marcher et se changer les idées;
- Prévoir les absences nécessaires pour un bilan médical;
- Utiliser le 4-4-8 pour diminuer momentanément l'anxiété, le stress – *Compter jusqu'à 4 en inspirant, maintenir la respiration en comptant jusqu'à 4 puis expirer en comptant jusqu'à 8.*
- Prendre le temps de se reposer et de ne rien faire!

** À noter que, pour obtenir des effets bénéfiques, il est essentiel de répéter ces actions aussi souvent que possible.