



**RASSEMBLONS-  
NOUS,  
CANADA.**

**Des liens plus forts.  
Une meilleure santé mentale.**



## **UNE TROUSSE À OUTILS POUR LE PERSONNEL ET LES GESTIONNAIRES - SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS**

### **Semaine de la santé mentale 2026**

Il est recommandé que les équipes intègrent ces activités dans leurs pratiques courantes. Les relations en milieu de travail se bâtissent avec le temps. Chacune de ces activités peut être adaptée selon l'horaire et les capacités de votre équipe, puis mise en œuvre de façon régulière et continue.

L'objectif est de favoriser des conversations honnêtes et authentiques. Il est essentiel que les gestionnaires permettent aux membres du personnel de choisir de ne pas répondre à certaines questions. Tout le monde n'est pas à l'aise d'échanger de la même manière. N'hésitez pas à adapter les cadres et les styles de questions selon vos besoins.

### **CRÉER DES LIENS GRÂCE À DES SUIVIS : PRENDRE LE POULS**

Cette activité peut être réalisée seule, intégrée à un suivi quotidien ou animée en groupe (en personne ou virtuellement).

C'est une excellente façon, pour les équipes hybrides ou à distance, de créer des liens personnels dans un espace sécuritaire. Elle se prête très bien à la Semaine de la santé mentale, en aidant les membres du personnel à mieux se connaître et à découvrir leur style de travail respectif.

#### **Mise en place**

Invitez les membres de votre équipe à échanger sur les sujets suivants :

- Aujourd'hui, j'ai besoin de soutien pour...
- Vous obtenez le meilleur de moi quand...
- Pour être vraiment moi-même, j'ai besoin de...
- Je donne le meilleur de moi-même lorsque mes collègues...
- Je me sens dévalorisé-e au travail lorsque...

#### **Cadres suggérés**

Organisez chaque jour une réunion d'équipe

virtuelle pendant la Semaine de la santé mentale et explorez en équipe un nouveau sujet à chaque réunion.

Faites en sorte que l'équipe échange sur un sujet par jour à l'occasion d'une réunion en personne. Vous pourriez également demander aux membres du personnel d'écrire leurs réflexions sur des papillons adhésifs ou des cartes, qui pourront ensuite être exposés sur un babillard ou dans tout autre lieu propice à la création de liens.

- Chaque jour de la Semaine de la santé mentale est consacré à un nouveau sujet.

Si les gens sont à l'aise, ils peuvent afficher leurs réponses dans la salle de pause avec leur nom, ou encore à leur poste de travail ou sur la porte de leur bureau.

Demandez aux membres de votre équipe de communiquer un mot qui leur vient en tête en réponse à un ou plusieurs sujets, soit quotidiennement, soit au cours d'une même journée, sur votre plateforme de messagerie préférée.

- Cette option convient parfaitement aux courtes réunions quotidiennes ou aux équipes qui travaillent à distance ET qui sont réparties à travers plusieurs fuseaux horaires.

## DISCUSSIONS PROPICES À LA CRÉATION DE LIENS : PAUSE-CAFÉ MYSTÈRE

Cette activité est une excellente façon de favoriser les échanges individuels en milieu de travail et d'encourager les membres de l'équipe à découvrir des points et des intérêts communs. Elle peut également contribuer à résoudre des conflits et à faciliter la collaboration.

### Mise en place

- Formez des duos – virtuellement ou en personne – et demandez-leur de discuter de sujets non liés au travail pendant 15 à 20 minutes.
- Il est recommandé de constituer les duos de manière aléatoire et de renouveler les jumelages régulièrement. Les cheffes et chefs d'équipe peuvent aussi jumeler les personnes selon des styles de travail ou des forces complémentaires. De nombreux outils numériques peuvent aider les gestionnaires ou les responsables des RH à créer ces jumelages.
- Ensuite, les gens peuvent choisir eux-mêmes les sujets de conversation ou s'inspirer des pistes de discussion fournies à l'avance par leurs gestionnaires.

### Suggestions de sujets

1. Regardes-tu quelque chose de nouveau en ce moment?
2. Quels sont les trois objets (par exemple, un livre, un film, de la nourriture, etc.) que tu apporterais sur une île déserte?
3. Quels album, film ou livre ont vraiment compté pour toi ou t'ont aidé-e à te définir en tant que personne?
4. Quelle est ta petite bête noire?
5. Qu'est-ce qui te faisait peur quand tu étais enfant et qui te semble ridicule aujourd'hui?
6. Quel est ton plaisir coupable?
7. Quel est le meilleur conseil qu'on t'ait donné?

8. Où as-tu grandi et comment est ta ville? (idéal pour les équipes en télétravail et réparties dans plusieurs régions.)

Ces activités peuvent être organisées chaque jour durant la Semaine de la santé mentale. Il est recommandé que les membres du personnel et les gestionnaires poursuivent cette pratique tout au long de l'année.

## CRÉER DES LIENS GRÂCE À DES POINTS COMMUNS

Ce jeu est idéal pour favoriser les liens au sein de tout le personnel ou de grandes équipes de dix personnes ou plus. C'est une excellente façon pour les personnes d'en apprendre davantage les unes sur les autres et de trouver des points communs.

Enfin, c'est un bon moyen de rassembler des collègues qui se sentent divisés : parler de goûts et de dégoûts communs peut aider à retisser des liens.

Exemple : Vous avez quatre minutes pour trouver trois choses non évidentes que tous les membres de votre groupe ont en commun. Le groupe ayant les réponses les plus créatives gagne.

### Mise en place

- Prévoyez au moins 30 minutes et divisez votre équipe en groupes de trois à cinq personnes. Vous pouvez former les groupes aléatoirement ou non.
- Demandez aux groupes de trouver, dans un temps donné (5 minutes, 10 minutes, etc.), des choses que tous les membres ont en commun. Il peut s'agir d'une émission de télévision préférée, d'une saveur de crème glacée que personne n'aime, ou d'un loisir commun.
- Encouragez les groupes à découvrir des points communs qui ne sont pas superficiels ou évident – comme « tout le monde aime la pizza ».

Vous pouvez choisir de désigner une personne ou une équipe gagnante et de

la récompenser avec un petit prix (carte-cadeau ou congé personnel supplémentaire), ou simplement faire de ce jeu une activité de partage. L'équipe qui trouve le plus de points communs gagne.

À la fin, rassemblez tout le monde pour communiquer les découvertes!

### **Cadres suggérés**

Cette activité peut se dérouler en virtuel, en personne ou en mode hybride. La plupart des outils de réunion numériques permettent de créer des salles de sous-groupe pendant une réunion pour faciliter les discussions en petits groupes.

Les gestionnaires peuvent augmenter le niveau de défi en donnant des directives telles que :

- Trouvez autant de petites bêtes noires communes que possible.
- Tentez de trouver des liens profonds, tels que des souvenirs d'enfance semblables,
- des passe-temps uniques, etc.
- Suscitez une « réaction en chaîne », c'est-à-dire que chaque personne doit raconter une histoire liée au point commun soulevé, au lieu de simplement dire « moi aussi ».
- Inversez l'exercice! Trouvez des choses que personne n'a faites, comme « personne n'est allé en Europe ». Il ne doit toutefois pas s'agir de choses évidentes ou exagérées, comme « personne n'est allé dans l'espace ».

## **CRÉER DES LIENS GRÂCE À LA RECONNAISSANCE : CARTES DE REMERCIEMENT**

Il s'agit d'un moment pour que les membres de l'équipe expriment leur reconnaissance envers un collègue. C'est une excellente activité pour reconnaître la contribution des autres de manière tangible et personnelle.

C'est également une très bonne occasion pour les gestionnaires ou les cheffes et chefs

d'équipe de démontrer leur reconnaissance envers leur équipe.

- Téléchargez la carte postale imprimable [ICI](#). Vous pouvez ensuite la remettre en personne ou l'envoyer par courriel.