



« SE CONNECTER »

DÉFI SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL EN ÉQUIPE

Guide pour les
responsables
de défi





TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue à « Se connecter » !	3
Pourquoi diriger le défi « Se connecter » ?	4
Aperçu et objectif	5
Résumé du défi	6
Communications hebdomadaires types	
Communications avant le défi	
Courriel de recrutement/invitation de l'équipe :	7
Courriel de bienvenue :	8
Communications hebdomadaires	
Semaine 1.....	9
Semaine 2.....	12
Semaine 3.....	14
Semaine 4.....	16
Semaine 5.....	19
Exemples de tableaux de suivi et de classement	22
Note finale	24





Bienvenue à « Se connecter » !

Des courriels à Zoom, des messages textes à Snapchat, nous sommes constamment rappelés des façons dont la technologie a rendu plus facile que jamais la connexion avec les gens du monde entier. Paradoxalement, cependant, toute cette connexion numérique s'est faite au détriment des interactions dans le monde réel. Alors que les Canadiens se retrouvent de plus en plus en ligne, ils se sentent en même temps déconnectés des gens et des lieux qui les entourent.

« Se connecter » défi social et environnemental en équipe est un défi d'équipe de 5 semaines conçu pour encourager les connexions hors ligne avec les gens, les communautés et l'environnement. Avec des tâches allant du temps passé à l'extérieur au bénévolat dans la communauté, **« Se connecter »** vise à offrir aux participants l'occasion de trouver de nouvelles façons de se ressourcer tout en travaillant en équipe.

Ce guide est destiné au responsable du défi, un animateur qui guidera les participants à travers une expérience alliant développement personnel, travail d'équipe et divertissement. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour montrer la voie, créer un environnement stimulant et aider votre équipe à adopter les petits changements qui peuvent mener à une vie plus brillante et plus épanouissante !

Pourquoi diriger le défi « Se connecter » ?

Chaque défi d'équipe réussi a besoin d'un dirigeant passionné pour rassembler les gens, inspirer la participation et maintenir l'élan. C'est là qu'interviennent les responsables de défi. Ils ont le rôle passionnant de diriger un défi pour le groupe de votre choix, qu'il s'agisse de votre équipe, de votre service ou même de toute l'entreprise.

En tant que responsable du défi, votre rôle consiste à rallier les participants, à organiser des contrôles hebdomadaires, à suivre les progrès de l'équipe et à motiver tout le monde par des encouragements et des mises à jour. C'est facile à faire grâce à ce guide, conçu pour vous aider à organiser, planifier et suivre facilement le défi d'équipe « **Se connecter** ».

Pour faciliter l'animation du défi, vous trouverez dans ce guide :

1

Résumé du défi : un aperçu détaillé pour vous aider, vous et les participants, à comprendre l'objectif et les buts du défi.

2

Communications hebdomadaires : des modèles de courriels avec des instructions pour chaque tâche hebdomadaire et des informations intéressantes pour maintenir l'engagement et la motivation des participants tout au long du défi.

3

Outils de suivi : des exemples de tableaux de suivi et de classements pour vous aider à suivre les progrès et à célébrer les étapes importantes en cours de route.

Utilisez-le en parallèle avec le Guide des directives générales, où vous trouverez des conseils utiles pour constituer des équipes, gérer le processus et exécuter le défi.

Diriger un défi en équipe est une excellente occasion de mettre en valeur et de développer vos compétences en direction tout en ayant un impact significatif sur la santé et le bien-être des autres. En retour, vous acquerez une expérience précieuse dans l'organisation d'activités de groupe, la stimulation de l'engagement et la création d'un environnement encourageant et amusant.

Aperçu et objectif

Le **défi social et environnemental en équipe « Se connecter »** a été conçu pour encourager les connexions hors ligne avec les gens, les communautés et la nature, et lutter contre l'épuisement numérique. Avec des tâches allant du temps passé à l'extérieur au bénévolat dans la communauté, **« Se connecter »** vise à offrir aux participants la possibilité de trouver de nouvelles façons de se ressourcer tout en travaillant en équipe pour gagner des points et des prix.

« Se connecter » a pour but de permettre aux participants de trouver de nouvelles façons de se ressourcer et de redonner à leur communauté. Par exemple, au cours de la **première semaine**, les participants sont simplement invités à passer plus de temps à l'extérieur. Chaque semaine, la tâche changera, pour se terminer par une semaine passionnante où les participants seront invités à trouver une occasion de faire du bénévolat près de chez eux. Bien que les tâches nécessitent un effort individuel, le système de notation récompense le travail avec les coéquipiers.

Vous trouverez ici un tableau de chaque défi hebdomadaire :

Semaine de défi	Tâche
1	<i>Passer du temps dehors</i>
2	<i>Embellir l'environnement</i>
3	<i>Socialiser avec les collègues de travail</i>
4	<i>Assister à un événement communautaire</i>
5	<i>Faire du bénévolat au sein de la communauté</i>

Ces tâches hebdomadaires favorisent non seulement de saines habitudes, mais encouragent également le travail d'équipe, la responsabilisation et une touche de compétition amicale. En participant, vous contribuerez non seulement au succès de votre équipe, mais vous prendrez également des mesures pour mener une vie plus heureuse et plus épanouissante.

Résumé du défi

Voici un tableau qui résume les tâches hebdomadaires, ce que les participants doivent soumettre et comment les points sont calculés :

Semaine de défi	Tâche	Ce qu'il faut soumettre	Points
1	Passer du temps dehors	<p>Nombre total d'heures passées à l'extérieur pendant la semaine</p> <p>Photo</p> <p>Enregistrement de la date et de l'heure</p>	1 pt/hr pour un maximum de 15
2	Embellir l'environnement	Photo avant et après de l'espace extérieur et liste des membres de l'équipe participante	20 points pour avoir passé plus d'1 heure sur la tâche
3	Socialiser avec les collègues de travail	Confirmation et photo du dîner de l'équipe	25 pts
4	Assister à un événement communautaire	Nom de l'événement	<p>30 points pour la participation</p> <p>10 points bonus si vous êtes accompagné d'un membre de l'équipe</p>
5	Faire du bénévolat au sein de la communauté	<p>Nature du bénévolat</p> <p>Nom de l'organisation (le cas échéant)</p> <p>Photos</p>	<p>40 points pour le bénévolat de plus d'une heure</p> <p>Bonus de 10 points pour le bénévolat avec un membre de l'équipe</p>

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent pas nécessairement partager leurs points ou leurs expériences, ce qui est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager d'une manière qui correspond à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement à une équipe gagnante et en faire partie. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas dans le classement et ne pourront pas être récompensés individuellement en fonction des points. Ainsi, chacun peut participer à sa manière tout en contribuant à la réussite globale de son équipe.

Communications hebdomadaires types

Dans cette section, vous trouverez des modèles de courriels qui devront être modifiés avec vos informations avant d'être envoyés (c'est-à-dire personnalisés avec votre nom et votre adresse électronique pour soumettre les points hebdomadaires, les détails des prix, les dates clés et les formulaires d'inscription). Chaque modèle de courriel hebdomadaire comprend toutes les informations clés nécessaires à une communication claire et efficace pendant le défi d'équipe. Cependant, n'hésitez pas à les personnaliser et à les adapter à votre style et à votre approche.



AVANT LE DÉFI

Courriel de recrutement/invitation de l'équipe :

Ce courriel doit être envoyé 1 à 2 semaines avant le début du défi

Objet : Rejoignez le défi d'équipe « Se connecter » : Renforcez l'esprit d'équipe et gagnez !

Bonjour à tous,

Je suis ravi de vous inviter à participer au **défi social et environnemental en équipe « Se connecter »**, une façon amusante et engageante de renforcer notre sens de la communauté, de promouvoir le bien-être et de créer des liens entre nous.

Aperçu du défi

Notre utilisation constante de la technologie peut parfois sembler épuisante et rendre les relations plus difficiles. Ce défi en équipe implique des « pratiques réparatrices » chaque semaine pendant 5 semaines.

Voici comment fonctionne le défi :

- **Tâches hebdomadaires :** Gagnez des points pour votre équipe en relevant des défis hebdomadaires. Il y en aura un par semaine pendant cinq semaines. Vous constaterez peut-être que certains défis sont des choses que vous faites déjà régulièrement, tandis que d'autres peuvent vous obliger à essayer de nouvelles choses. En accomplissant ces tâches, vous gagnerez des points pour votre équipe et vous aurez la chance de gagner des prix.
- **[Facultatif] Prix :** L'équipe qui aura le plus de points à la fin du défi gagnera [insérer les prix ici].
- **Coup d'envoi :** Le défi commence le [insérer la date]. Votre première tâche consistera à vous connecter à la nature en passant du temps à l'extérieur.

Prêt à nous rejoindre ?

Inscrivez-vous avant le [insérer la date limite] en utilisant ce formulaire : [lien vers le formulaire]. Ajoutez votre nom, votre adresse électronique et votre département, et vous êtes prêt !

Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir plus de détails, n'hésitez pas à me contacter.

Au plaisir de « Se connecter » bientôt !

[Votre nom]



Courriel de bienvenue :

Ce courriel doit être envoyé dans la semaine suivant le lancement du défi, une fois les équipes constituées.

Objet : Bienvenue au défi « Se connecter » !

Bonjour ! Et bienvenue au **défi social et environnemental en équipe « Se connecter »** de *[insérer le nom de l'entreprise/du département ici]*, conçu pour vous encourager à vous déconnecter de la technologie et à renouer avec le monde qui vous entoure.

Le défi débutera le *[insérer la date ici]*, et vous serez invité à vous connecter à la nature de la manière la plus simple qui soit : en passant du temps à l'extérieur. Vous recevrez un courriel lundi matin avec plus d'informations sur les objectifs et le système de notation de la première semaine !

La participation à ce défi a pour but d'être amusante, volontaire et entièrement à votre convenance. Bien que vous soyez invité à partager vos points et vos expériences si vous le souhaitez, vous n'êtes pas obligé de le faire, et toute information partagée restera respectueuse de votre vie privée.

ÉQUIPES :

[liste des équipes/membres ici]





SEMAINE 1

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi

Objet : Défi « Se connecter » - Mission de la semaine 1 !

Bon lundi à toute l'équipe !

Bienvenue à la semaine 1 du défi « **Se connecter** », où nous nous concentrerons sur la reconnexion avec la nature. L'exposition à la nature. Passer du temps à l'extérieur offre des avantages significatifs pour la santé physique et mentale.

Même quelques instants à l'extérieur peuvent apporter un **immédiat coup de pouce mental** et aiguïser la concentration. D'autres études ont suggéré qu'il faut **plus de 120 minutes** par semaine à l'extérieur pour bénéficier d'un bien-être général.

Défi de cette semaine :

Passez le plus de temps possible à l'extérieur en marchant, en étant actif ou simplement en vous relaxant. Privilégiez les espaces verts lorsque vous le pouvez, car il a été démontré qu'ils sont les plus bénéfiques.

Suivi de votre temps :

- Enregistrez quotidiennement vos heures passées à l'extérieur à l'aide d'une application ou d'un journal personnel.
- Vous aurez jusqu'à **midi lundi prochain** pour me communiquer votre temps total passé à l'extérieur (en heures) à l'adresse [\[insérer les coordonnées du responsable du défi\]](#).

Notation :

- Gagnez 1 point pour chaque heure passée à l'extérieur, jusqu'à un maximum de 15 points pour la semaine.

Sortons et connectons-nous avec la nature !



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Se connecter » - Motivation en milieu de semaine.

Bonjour !

J'espère que vous avez tous trouvé des excuses pour sortir et que vous avez pensé à noter vos heures. Êtes-vous surpris du temps (ou du peu de temps) que vous passez à l'extérieur chaque jour ?

Conseil du jour :

Passer du temps à l'extérieur peut prendre plusieurs formes et servir différents objectifs. Être seul dans la nature peut vous donner l'espace nécessaire pour réfléchir, prendre du recul, que ce soit pour prendre une décision, surmonter un deuil ou simplement vous vider l'esprit. Passer du temps à l'extérieur avec d'autres personnes peut renforcer les liens grâce à la détente partagée ou à des activités plus actives qui ont leurs propres bienfaits pour la santé. Ne vous sentez pas obligé de passer votre temps à l'extérieur de la même manière à chaque fois.

Avec les magnifiques espaces extérieurs du Canada, les activités et les paysages à explorer ne manquent pas. Alors, lisez un livre, allez vous promener, descendez les pentes ou passez du temps sur l'eau. Plus vous trouverez de nouvelles façons et de nouveaux endroits pour profiter du plein air, plus les bienfaits pour la santé se multiplieront.

Continuez à suivre vos heures et profitez du parcours !





Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi

Objet : Défi « Se connecter » - Récapitulatif de la semaine 1

Bon vendredi ! J'espère que vous avez suivi votre temps passé à l'extérieur cette semaine. N'oubliez pas de continuer à vous connecter pendant le week-end. Vous avez jusqu'à **lundi midi** pour soumettre votre total d'heures et gagner des points. Rendez-vous lundi pour le défi de la semaine prochaine et les scores des équipes de cette semaine !

Le saviez-vous ?

L'adulte moyen au Canada passe 3 heures par jour à regarder la télévision et 5 à 6 heures sur des médias numériques. Remplacer ne serait-ce qu'une fraction de ce temps par du temps passé à l'extérieur peut apporter des bienfaits incroyables pour la santé.

Malheureusement, des études menées auprès d'enfants canadiens révèlent que seul un faible pourcentage d'entre eux respecte les directives en matière d'activité physique en plein air, et que ce pourcentage diminue considérablement avec l'âge. De la 6e à la 10e année, les élèves ne passent en moyenne que 15 minutes par jour à l'extérieur, et cette tendance se poursuit souvent à l'âge adulte. Pourtant, le temps passé à l'extérieur est tout aussi crucial pour les adultes, car il permet de se ressourcer mentalement et de réduire le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, d'hypertension artérielle, etc.

Ce déclin a inspiré le « 1000 Hour Challenge », un mouvement qui gagne du terrain sur les réseaux sociaux et qui encourage les participants à passer environ 3 heures par jour à l'extérieur, ce qui équivaut à peu près au temps que le Canadien moyen passe à regarder la télévision ! Bien que 1000 heures puissent sembler ambitieuses, même quelques minutes supplémentaires à l'extérieur peuvent faire la différence !



Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi

Objet : Défi « Se connecter » - Mission de la semaine 2 !

Bon lundi !

Bienvenue à la deuxième semaine du défi « **Se connecter** ». J'espère que vous vous sentez revitalisés et rechargés à la suite du défi en plein air de la semaine dernière. J'espère que vous avez pris conscience de l'importance des espaces extérieurs. Les Canadiens ont beaucoup de chance en matière de plein air et d'abondance d'écosystèmes naturels.

En plus d'abriter le quart des zones humides, des forêts tempérées et des forêts boréales du monde, le Canada possède également 20 % de l'eau douce de la planète et le plus long littoral du monde. Heureusement, les Canadiens sont remarquablement unis dans leur désir général de protéger la terre et l'eau pour les générations futures. Agir pour prendre soin et protéger la nature est un excellent moyen de se sentir connecté à elle, et c'est ce sur quoi nous allons nous concentrer pour cette semaine du défi.

Votre tâche :

En équipe, choisissez un espace extérieur à embellir. Vous pouvez choisir un petit espace sur lequel vous concentrerez vos efforts ou bien nettoyer une zone plus vaste. En fonction de la situation géographique des membres de votre équipe, vous pouvez choisir de vous répartir en petits groupes et de vous rendre sur deux ou trois sites différents. L'objectif est que chaque membre de l'équipe passe au moins **une heure** à améliorer un espace extérieur.

Notation :

- Chaque membre de l'équipe qui contribue pendant au moins une heure gagnera 20 points.
- Envoyez les photos de votre équipe, la liste des participants et les photos avant et après d'ici lundi prochain à midi.

Apportons une contribution positive à notre environnement !



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Se connecter » - Motivation de la semaine 2

Bon mercredi ! J'espère que vos espaces extérieurs s'harmonisent parfaitement avec votre équipe. N'oubliez pas de soumettre vos photos et votre confirmation avant lundi midi. Comme mentionné, une seule soumission est nécessaire pour chaque site, et elle doit inclure une liste de tous les membres de l'équipe qui ont participé pendant au moins une heure sur ce site.

Conseil du jour :

Les abeilles savent instinctivement que prendre soin de leur maison profite à toute la ruche. De même, prendre soin des espaces verts de votre communauté encourage les activités de plein air, favorise la fierté et renforce les liens. Si vous avez aimé participer à un projet en plein air, envisagez de participer à un nettoyage communautaire. De nombreux quartiers organisent des événements visant à éliminer les débris des parcs, des terrains de jeux ou des plages, en particulier autour du Jour de la Terre (22 avril).



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi

Objet : Défi « Se connecter » - Récapitulatif de la semaine 2

J'espère que vous avez tous terminé vos projets en extérieur ou que vous prévoyez de le faire pendant le week-end. N'oubliez pas d'envoyer votre confirmation d'ici **lundi midi** pour gagner des points pour l'équipe ! Gardez un œil sur le classement mis à jour lundi après-midi pour voir comment votre équipe se positionne par rapport aux autres !

Le saviez-vous ?

Au milieu de l'océan Pacifique, au nord d'Hawaï, se trouve une gigantesque plaque de plastique flottante connue sous le nom de [**Great Pacific Garbage Patch**](#). D'une superficie de 1,6 million de kilomètres carrés, soit deux fois la taille du Texas, cette plaque contient environ 79 millions de kilogrammes de déchets plastiques. Bien que la plupart de ces plastiques proviennent des activités de pêche, une partie importante provient également des déchets qui se retrouvent dans les rivières et les lacs. Au fil du temps, les courants océaniques transportent une partie de ces plastiques vers le Great Pacific Garbage Patch, tandis que d'autres déchets restent jonchés le long des côtes, dont environ [**8,3 milliards de pailles en plastique**](#) sur les plages du monde entier. Cela met en danger la santé des espèces marines. Par exemple, 50 à 90 % des tortues de mer ont ingéré des plastiques et beaucoup en sont mortes. Ainsi, chaque fois que vous ramassez un déchet au hasard, votre impact positif se fait sentir non seulement dans votre communauté, mais aussi dans des écosystèmes à l'autre bout du monde.



SEMAINE 3

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi

Objet : Défi « Se connecter » - Mission de la semaine 3 !

Bon lundi !

Nous entrons maintenant dans la semaine du milieu du **défi social et environnemental en équipe « Se connecter »**. Les tâches des deux dernières semaines ont été conçues pour vous aider à renouer avec la nature. Nous espérons que vous avez senti ce lien se renforcer et qu'il vous a revitalisé d'une certaine manière. Cette semaine, le défi changera de vitesse et se concentrera sur un autre aspect de la restauration mentale : la connexion sociale.

Des relations solides avec la famille et les amis **améliorent la santé mentale, la santé physique et même la durée de vie**. Ces types de relations sont qualifiés de liens sociaux forts. Cependant, les liens sociaux plus faibles, avec les personnes qui sont présentes dans votre vie quotidienne mais qui ont un rôle plus périphérique, ont également un **rôle important**. Les collègues de travail peuvent être un exemple de liens plus faibles, en particulier pour ceux qui travaillent à distance. Dans le monde numérique d'aujourd'hui, les interactions en face à face sont souvent remplacées par le temps passé devant un écran, ce qui entraîne des problèmes de communication, l'épuisement professionnel et la fatigue mentale.

Cette semaine, choisissez un jour pour passer votre heure de dîner ou une autre pause désignée à socialiser avec au moins un membre de l'équipe. Éteignez tous les appareils (si vous le pouvez) et concentrez-vous sur une conversation non liée au travail. Si vous travaillez à distance et que vous ne pouvez pas trouver un moyen de rejoindre un membre de l'équipe en personne, vous pouvez choisir de le rejoindre à distance.

Instructions de soumission :

D'ici **lundi midi**, envoyez une photo du dîner accompagnée des noms des membres de l'équipe présents. Une seule soumission par réunion d'équipe suffit.

Notation :

- Chaque membre de l'équipe participant gagne 25 points pour avoir socialisé sans distractions numériques. Bien que vous puissiez choisir d'assister à plusieurs événements, vous ne recevrez les points qu'une seule fois.
- Les appareils ne doivent être utilisés que pour prendre des photos ou se connecter à distance si nécessaire.

Passez une excellente semaine !



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Se connecter » - Motivation de la semaine 3

Bonjour, j'espère que vous avez trouvé le temps de vous connecter avec vos collègues et de renforcer vos relations. N'oubliez pas d'envoyer vos photos et vos listes d'équipe d'ici lundi midi pour gagner des points.

Conseil du jour :

Si vous souhaitez établir encore plus de liens au travail, vous pouvez le faire en prenant chaque jour des mesures simples. Essayez d'établir un contact visuel et de dire bonjour lorsque vous passez à côté de quelqu'un, ou de féliciter une personne pour son travail bien fait. Il faut du temps pour établir des liens nouveaux et profonds, mais cela peut rendre le lieu de travail plus agréable pour tout le monde.



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi

Objet : Défi « Se connecter » - Récapitulatif de la semaine 3

Bon vendredi ! J'espère que vous avez tous eu l'occasion de passer du temps de qualité avec votre équipe et d'en apprendre davantage les uns sur les autres. N'oubliez pas de soumettre votre confirmation, vos photos et vos listes d'équipe d'ici lundi midi.

Le saviez-vous ?

Plus de **40 % des Canadiens** ont déclaré se sentir seuls en 2021, et des **récentes études** montrent que plus de la moitié des Canadiens de plus de 50 ans souffrent de solitude et que 40 % d'entre eux sont menacés d'isolement social. **Des études** menées dans le monde entier ont montré que ce sentiment se développe également chez les jeunes adultes, et près de la moitié des travailleurs de moins de 38 ans déclarent se sentir seuls au travail.

La technologie numérique et les journées de travail chargées contribuent à la **« solitude au travail »**, qui peut entraîner une **perte de créativité, une baisse des performances** et un **risque accru d'épuisement professionnel**. Ainsi, lorsqu'il s'agit de décider si vous devez travailler pendant votre pause du dîner, n'oubliez pas que s'asseoir et prendre du temps avec vos collègues peut en fait être le choix le plus productif.

Prenez le temps de créer des liens, cela en vaut la peine !



SEMAINE 4

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi

Objet : Défi « Se connecter » - Mission de la semaine 4 !

Bon lundi et bienvenue à la quatrième semaine du **défi social et environmental en équipe « Se connecter »**. Avec seulement deux semaines restantes, il est temps de continuer à participer et à gagner des points pour votre équipe.

Cette semaine, l'accent sera mis sur le développement d'un sentiment d'appartenance à votre communauté. Si les réseaux sociaux nous relient à l'échelle mondiale, ils ne peuvent remplacer les liens que nous entretenons avec les personnes que nous rencontrons au quotidien : voisins, commerçants ou autres visages familiers. Le sentiment d'appartenance à une communauté contribue grandement à la santé globale, en **particulier chez les personnes d'âge moyen**. Pourtant, selon une **enquête du YMCA**, seuls 40 % des Canadiens se sentent fortement liés à leur communauté, et 1 sur 6 n'éprouve aucun sentiment d'appartenance.

En plus de passer moins de temps sur les appareils numériques, l'un des facteurs clés pour inverser cette tendance est de participer à des événements visant à favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté. Ainsi, pour cette semaine, votre tâche consiste à participer à un événement local qui vous intéresse. Votre « communauté locale » peut être votre ville, votre village ou votre quartier. Pour avoir un impact encore plus important sur votre sentiment d'appartenance, ainsi que pour gagner des points bonus, invitez un membre de l'équipe à vous rejoindre.

Notation :

- Envoyez une confirmation écrite de l'événement, en indiquant son nom et en joignant une ou plusieurs photos de votre présence, au plus tard le lundi à midi.
- Cette tâche rapporte 30 points.
- Amener un coéquipier rapporte 10 points bonus (les coéquipiers ne peuvent pas réclamer le même événement). Envisagez de participer à un deuxième événement dans leur communauté pour maximiser les points pour les deux !



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Se connecter » - Motivation de la semaine 4

Bonjour à tous ! J'espère que vous vous amusez à explorer votre communauté et à établir de nouvelles relations. N'oubliez pas que si vous voulez marquer les 40 points complets pour cette semaine, vous devez inclure une photo de vous et d'un coéquipier assistant à l'événement ensemble dans votre envoi.

Comme toujours, vous avez jusqu'à **lundi midi** pour soumettre votre candidature et marquer des points pour votre équipe. La semaine prochaine est la dernière semaine du défi, alors assurez-vous de marquer ces points tant que vous le pouvez !

Conseil du jour :

Si vous avez du mal à trouver des événements auxquels participer dans votre communauté, essayez de vous rendre à la bibliothèque locale. Bien plus qu'un simple endroit où trouver des livres et des magazines, la plupart des bibliothèques sont des centres d'activités communautaires, proposant des programmes et des événements destinés à tous les âges. Que vous souhaitiez assister à un séminaire ou à un atelier créatif, la bibliothèque est un excellent point de départ. Rendez-vous dans votre bibliothèque locale ou consultez le programme des événements en ligne : vous pourriez découvrir quelque chose de nouveau et d'excitant !





Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi

Objet : Défi « Se connecter » - Récapitulatif de la semaine 4

Bon vendredi ! J'espère que vous avez apprécié le défi de cette semaine et que vous avez trouvé de nouvelles opportunités de connexion. N'oubliez pas que vous avez jusqu'à **lundi midi** pour confirmer votre participation et soumettre vos photos afin de gagner des points.

Le saviez-vous ?

Les journées portes ouvertes sont un excellent moyen d'interagir avec la communauté et de découvrir le patrimoine local. Nées en France en 1984, les journées portes ouvertes permettent au public de visiter des bâtiments d'importance historique, avec des bénévoles sur place pour fournir des informations, faire des visites guidées et répondre aux questions. Le concept s'est rapidement répandu dans une grande partie de l'Europe et de l'Amérique du Nord.

Au Canada, Portes ouvertes Ontario a été créé en 2002, permettant aux communautés, grandes et petites, d'inviter les gens à découvrir l'histoire locale. Le concept continue de se développer, avec des événements en Alberta, à Terre-Neuve et ailleurs, qui s'ajoutent chaque année. Les événements incluent de plus en plus non seulement des sites historiques, mais aussi des lieux d'importance religieuse ou culturelle, de beauté naturelle ou d'importance communautaire.

Participer à une journée Portes ouvertes dans votre communauté, en tant que participant ou bénévole, est un excellent moyen d'en apprendre davantage sur l'histoire de votre ville et des gens qui y vivent. Vous pouvez découvrir votre patrimoine local en faisant du bénévolat dans une bibliothèque, dans des maisons patrimoniales ou lors d'autres événements culturels s'il n'y a pas de journée Portes ouvertes près de chez vous. Consultez le site Web de votre province, le calendrier des événements locaux ou la page de votre municipalité pour trouver des événements Portes ouvertes ou des activités similaires !



SEMAINE 5

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi

Objet : Défi « Se connecter » - Mission de la semaine 5 !

Bonjour ! C'est la dernière semaine de notre **défi social et environmental en équipe « Se connecter »**, alors finissons en force !

La semaine dernière, nous avons mis l'accent sur les avantages que vous pouvez tirer de la connexion avec votre communauté. Cette semaine, nous allons inverser les choses et nous concentrer plutôt sur la façon dont votre communauté peut bénéficier de vous, par le biais du bénévolat. Le bénévolat aide non seulement les autres, mais offre également des récompenses personnelles telles qu'une confiance en soi accrue, de nouvelles compétences et une meilleure santé mentale et physique.

La bonne nouvelle, c'est que les Canadiens sont déjà altruistes, contribuant à près de **2 milliards d'heures de bénévolat** par an. Plus de la moitié de ces heures sont fournies par environ 5 % de la population, ce qui suggère que beaucoup d'entre nous ne participent pas régulièrement à des activités bénévoles. L'une des principales raisons invoquées par les personnes qui ne font pas régulièrement de bénévolat est le **manque de temps**, même si nous avons appris plus tôt que les Canadiens passent **plus de 4 heures par jour** devant des écrans. Imaginez l'impact de rediriger ne serait-ce qu'une heure par semaine vers le bénévolat !

Votre tâche cette semaine est de participer à une activité bénévole pendant **au moins une heure**. Bien que certaines opportunités nécessitent un processus de candidature, les actes informels comme donner un coup de main le jour d'un déménagement ou déneiger l'allée d'un voisin âgé comptent aussi. Il y a des occasions d'aider partout ! Et, comme la semaine dernière, si vous accomplissez cette tâche avec un membre de l'équipe, vous obtiendrez des points bonus.

Notation :

- Envoyez un courriel d'ici lundi midi avec les détails de votre activité et une photo de vous en train de faire du bénévolat.
- Vous gagnerez 40 points pour avoir accompli la tâche.
- Le bénévolat avec un coéquipier ajoute 10 points bonus pour chacun. Afin de maximiser les points, organisez une activité de groupe pour que chacun puisse gagner les 50 points complets. C'est votre dernière chance de marquer des points pour votre équipe, alors faites en sorte que cela compte !



Motivation en milieu de semaine :

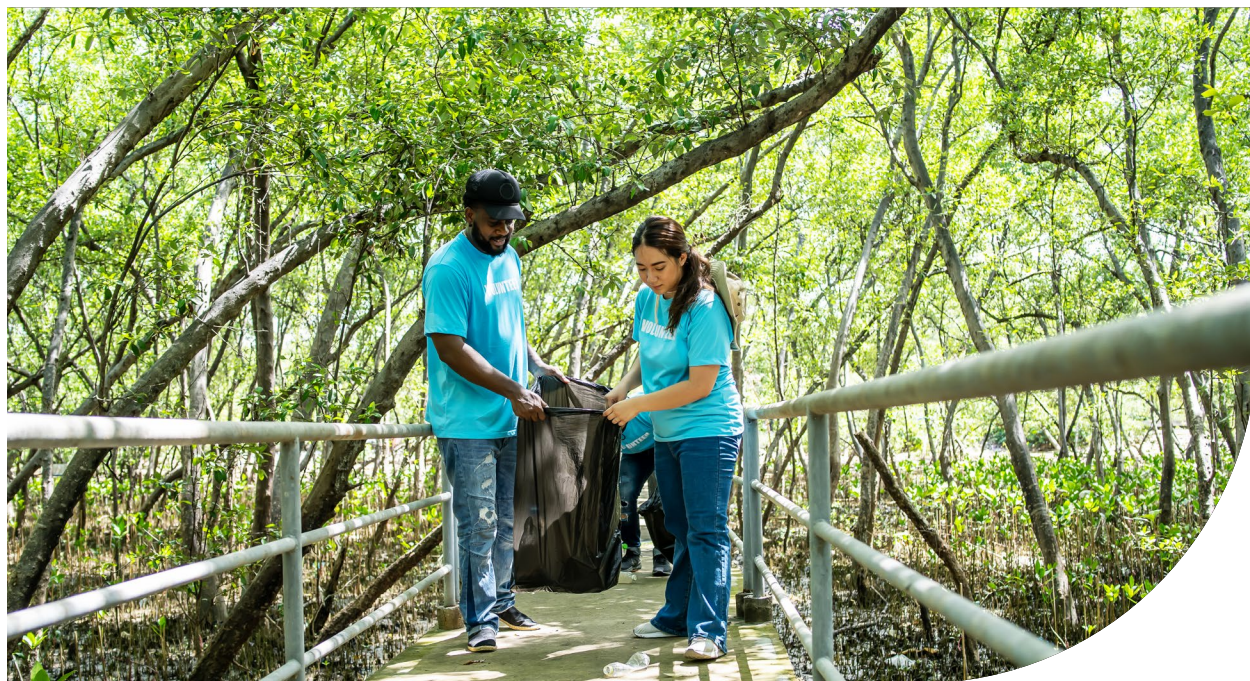
Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi

Objet : Défi « Se connecter » - Motivation de la semaine 5

Bon mercredi ! Nous sommes dans la dernière ligne droite du défi. Avez-vous déjà trouvé votre opportunité de bénévolat ? N'oubliez pas que vous devez accomplir votre heure d'ici dimanche et soumettre vos coordonnées et vos photos d'ici **lundi midi** pour gagner des points. N'oubliez pas que vous pouvez obtenir des points bonus en faisant du bénévolat avec un membre de l'équipe, alors cherchez des opportunités de groupe !

Conseil du jour :

Envisagez le bénévolat environnemental. Les Nations Unies le définissent comme des actes non rémunérés et librement consentis, accomplis dans le but d'améliorer l'environnement naturel. Il peut s'agir, par exemple, de nettoyer des zones communautaires, d'aménager ou d'entretenir des sentiers à des fins récréatives ou de surveiller l'environnement. [Des recherches](#) indiquent que le bénévolat environnemental aide non seulement la nature, mais renforce également les liens avec les autres et avec la nature.





Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi

Ligne d'objet : Récapitulatif de la semaine 5 du défi « Se connecter »

Bon vendredi et félicitations pour avoir atteint la fin du défi social et environnemental en équipe « **Se connecter** » !

N'oubliez pas de soumettre vos photos et votre confirmation d'ici **lundi midi** pour recevoir vos points finaux. Le défi se termine dimanche soir et les gagnants seront annoncés une fois les points comptabilisés.

Le saviez-vous ?

Bien que nous ayons longuement parlé des inconvénients de la technologie et de la façon dont elle peut contribuer à la fatigue mentale et à l'épuisement professionnel, la prescription n'est pas de renoncer complètement à votre appareil. La technologie fait partie intégrante de nos vies et peut améliorer la qualité de vie lorsqu'elle est utilisée judicieusement.

L'impact négatif de l'utilisation du numérique est dû en grande partie au temps excessif passé en ligne plutôt qu'à la technologie elle-même. Les psychologues attribuent cela en partie à l'**absence de signaux d'arrêt**, tels que la fin d'un épisode ou d'un chapitre, qui indiquent à notre cerveau qu'il est temps de passer à autre chose. Internet est sans limites, vous pouvez toujours obtenir plus d'informations, plus de commentaires, plus d'histoires. Il est essentiel de trouver un équilibre : utilisez la technologie pour améliorer la connexion et l'efficacité sans la laisser dominer votre vie.

Au fur et à mesure que vous avancez, essayez d'équilibrer les médias sociaux et la vie sociale, le temps passé devant un écran et le temps passé à l'extérieur, et la communauté en ligne et la communauté physique. Après tout, la technologie est censée améliorer notre vie quotidienne, et non la remplacer !

Exemples de tableaux de suivi et de classement

Les pages suivantes contiennent des feuilles de suivi imprimables qui peuvent être utilisées pour chaque semaine du challenge, ainsi qu'un classement qui peut être utilisé pour comptabiliser les scores sur plusieurs semaines. Les feuilles de suivi pour chaque semaine contiennent des tableaux pouvant accueillir 2 équipes de 10 membres maximum chacune. Selon le nombre d'équipes/participants, vous devrez peut-être imprimer plusieurs exemplaires de chaque feuille. Vous pouvez également utiliser la feuille de calcul à remplir qui comptabilisera automatiquement les scores des équipes.

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent pas nécessairement partager leurs points ou leurs expériences, ce qui est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager d'une manière qui correspond à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement à une équipe gagnante et en faire partie. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas dans le classement et ne pourront pas être récompensés individuellement en fonction des points. Ainsi, chacun peut participer à sa manière tout en contribuant à la réussite globale de son équipe.

TABLEAU DE CLASSEMENT

Lieu	Équipe	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Total

FEUILLE DE SUIVI PAR ÉQUIPE

Nom de l'équipe :

Team Member									
Semaine 1	Litres de liquide								
	Litres de liquide (1 pt par L; max 21)								
Semaine 2	Portions de fruits et légumes								
	Pts (1 pt par portion; max 28)								
Semaine 3	Heures de sommeil								
	Pts (0,5 pt/heure; max 32)								
Semaine 4	Faire quelque chose de nouveau (20 pts)								
	Bonus de coéquipier (20 pts)								
Semaine 5	Tâches complétées de la liste à faire (15 pts/catégorie; max 45)								
Total des points									

Nom de l'équipe :

Team Member									
Semaine 1	Litres de liquide								
	Litres de liquide (1 pt par L; max 21)								
Semaine 2	Portions de fruits et légumes								
	Pts (1 pt par portion; max 28)								
Semaine 3	Heures de sommeil								
	Pts (0,5 pt/heure; max 32)								
Semaine 4	Faire quelque chose de nouveau (20 pts)								
	Bonus de coéquipier (20 pts)								
Semaine 5	Tâches complétées de la liste à faire (15 pts/catégorie; max 45)								
Total des points									

Note finale

Merci d'avoir mené ce défi et de vous être engagé à avoir un impact positif. Les défis ne consistent pas seulement à atteindre des objectifs, ils permettent aussi de se développer, d'apprendre et de créer des liens. Votre dévouement fait toute la différence !

Alors que vous terminez ce défi :

- Réfléchissez à ce que vous avez accompli et aux leçons que vous avez apprises en tant que responsable du défi.
- Célébrez les progrès que vous avez réalisés, qu'ils soient grands ou petits.
- Si vous avez décidé de participer également au défi, réfléchissez à la manière dont vous pouvez transposer les habitudes, le travail d'équipe et l'énergie positive de ce défi dans votre vie quotidienne.

Soyez fier de tout ce que vous avez accompli, et nous espérons que cette expérience vous incitera à continuer à vous mettre au défi et à mettre les autres au défi de grandir et de s'épanouir.

Merci d'avoir participé à cette aventure !



