

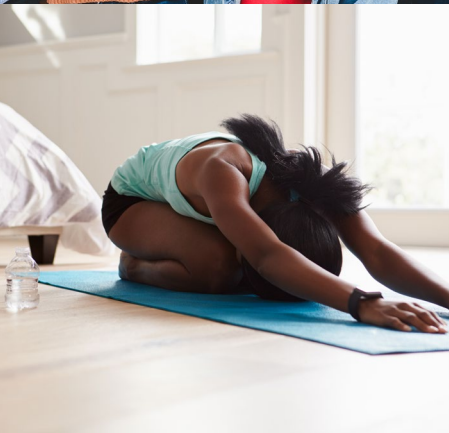


# « S'élever »

DÉFI D'ÉQUIPE SUR  
LE BIEN-ÊTRE MENTAL

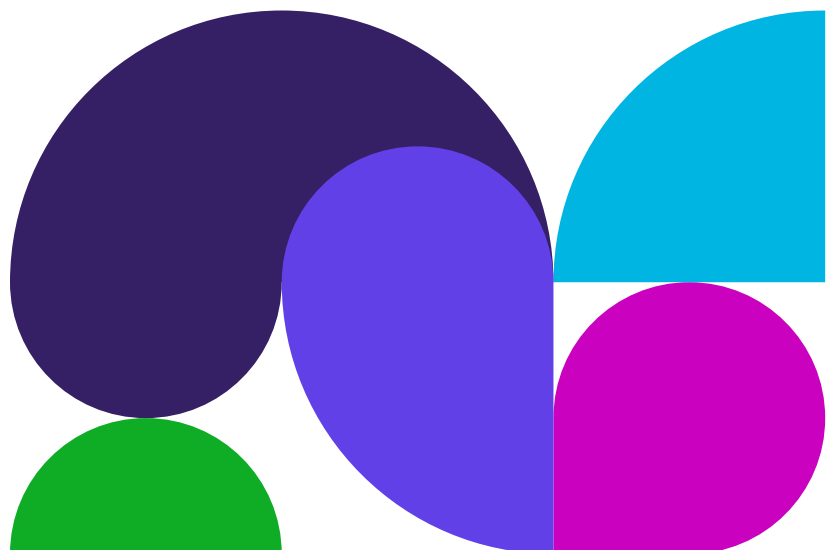
Guide pour  
les respons-  
ables de défi





## TABLE OF CONTENTS

Bienvenue à « S'élever » !.....	3
Pourquoi diriger le défi « S'élever » ? .....	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.....	15
Semaine 4.....	18
Exemples de tableaux de suivi et de classement .....	21
Note finale .....	26







## Bienvenue à « S'élever » !

Au Canada, de nombreuses personnes ont du mal à concilier leurs responsabilités quotidiennes et leur bien-être émotionnel. Une **enquête menée** en 2023 a révélé que 40 % des Canadiens estimaient que leur niveau de stress avait augmenté au cours de l'année précédente, les adultes en âge de travailler affichant les taux de croissance les plus élevés. Le **défi d'équipe sur le bien-être mental « S'élever »** est conçu pour aider les gens à prendre des mesures actives pour gérer leur propre stress et leur anxiété et promouvoir le bien-être mental sur le lieu de travail.

Des défis individuels, comme pratiquer la méditation et tenir un journal de gratitude, aux objectifs d'équipe, comme exprimer sa gratitude à ses collègues, **« S'élever »** vise à avoir un impact positif non seulement sur votre bien-être mental, mais aussi sur votre sommeil, votre santé physique et vos relations.

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 plaisir. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour montrer la voie, créer un environnement inspirant et aider votre équipe à adopter les petits changements qui peuvent mener à une vie plus épanouissante et plus heureuse !

# Pourquoi diriger le défi « S'élever » ?

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. Les responsables de défi ont le rôle passionnant de diriger un défi pour le groupe de votre choix, qu'il s'agisse de votre équipe, de votre département 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 - et c'est facile à faire grâce à ce guide, conçu pour vous aider à organiser, planifier et suivre facilement le défi d'équipe « **S'élever** ».

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 tout au long du défi.

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 favorable et amusant.

# Aperçu et objectif

Le **défi d'équipe sur le bien-être mental « S'élever »** est conçu pour encourager les habitudes saines en introduisant de petits moments de réflexion intentionnelle tout au long de la journée. En participant à de tels défis, les membres de l'équipe peuvent également établir des liens avec d'autres personnes sur le lieu de travail, ce qui conduit à une meilleure satisfaction professionnelle. **« S'élever »** est un défi de bien-être mental de quatre semaines qui demande aux employés de prendre de petits moments pour se connecter avec eux-mêmes et avec ceux qui les entourent. En choisissant d'animer le défi **« S'élever »** sur votre lieu de travail, vous encouragerez vos collègues et vous-même à prendre soin de vous et à donner la priorité au bien-être mental.

Vous trouverez ici un tableau de chaque défi hebdomadaire :

Semaine du défi	Médiation quotidienne	Journal de gratitude	Note de remerciement sur le tableau blanc d'appréciation numérique	Activité créative
Semaine 1	≥ 10 min/jour	_____	_____	_____
Semaine 2	≥ 10 min/jour	5-10 éléments/jour	_____	_____
Semaine 3	≥ 10 min/jour	5-10 éléments/jour	1/jour	_____
Semaine 4	≥ 10 min/jour	5-10 éléments/jour	1/jour	0-10 heures/ semaine

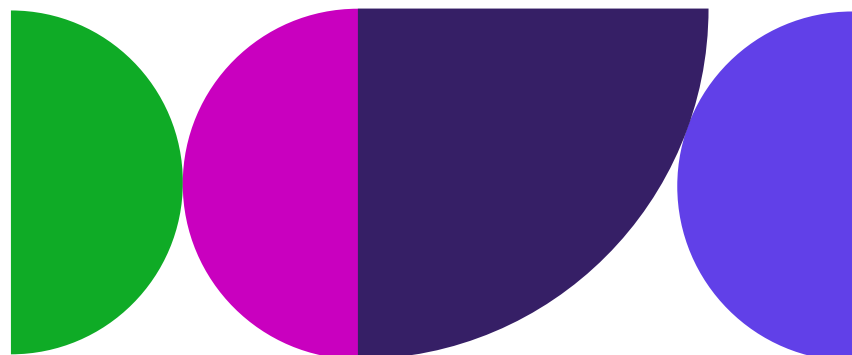
Ces tâches hebdomadaires favorisent non seulement de saines habitudes, mais encouragent également le travail d'équipe, la responsabilisation et une touche de compétition amicale. En participant, vous contribuerez non seulement au succès de votre équipe, mais vous prendrez également des mesures pour mener 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 du défi	Points pour la méditation	Points pour le journal de gratitude	Points pour le tableau blanc d'appréciation numérique de l'équipe	Points créatifs (évalués chaque semaine)
Semaine 1	1 pt/jour ( ≥ 10 min)	_____	_____	_____
Semaine 2	1 pt/jour ( ≥ 10 min)	1 pt/jour (confirmation + 1 élément de la liste)	_____	_____
Semaine 3	1 pt/jour ( ≥ 10 min)	1 pt/jour (confirmation + 1 élément de la liste)	1 pt/jour (1 publication)	_____
Semaine 4	1 pt/jour ( ≥ 10 min)	1 pt/jour (confirmation + 1 élément de la liste)	1 pt/jour (1 publication)	1 pt/30 min (maximum de 20 pts)

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 uniques.



## 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 « S'élever » et gagnez !

Bonjour à tous,

Je suis ravi de vous inviter à participer au **défi d'équipe sur le bien-être mental « S'élever »**, une façon stimulante de prendre de petites mesures significatives pour donner la priorité à votre propre bien-être mental et soutenir votre équipe.

#### Aperçu du défi

« **S'élever** » est un défi de bien-être mental de quatre semaines qui vous demande de relever des défis hebdomadaires et de prendre de petits moments pour vous connecter avec vous-même et avec votre entourage.

Voici comment fonctionne le défi :

- **Tâches hebdomadaires :** Chaque semaine, vous devrez relever des défis conçus pour améliorer votre bien-être mental, comme des méditations quotidiennes et la tenue d'un journal de gratitude. En accomplissant ces tâches, vous gagnerez des points pour votre équipe.
- **[Facultatif] Prix :** L'équipe qui aura accumulé le plus de points à la fin du défi remportera *[insérer les prix ici]*.
- **Lancement :** Le défi commence le *[insérer la date]*. Votre première tâche consistera à méditer.

#### 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 d'aider à nous « élever » les uns les autres et de gagner des points avec vous tous !

Meilleures salutations,

*[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 « S'élever » !

Bonjour ! Et bienvenue au **défi d'équipe sur le bien-être mental « S'élever »** de [insérer le nom de l'entreprise/du département ici], conçu pour vous encourager à prendre de petites mesures significatives afin de donner la priorité à votre propre bien-être mental.

Selon **Statistique Canada**, près de 18 % des Canadiens répondent aux critères d'un trouble de santé mentale. Les changements de mode de vie peuvent apporter une résilience émotionnelle et agir comme un facteur de protection de la santé mentale. Dans le cadre de ce défi d'équipe de quatre semaines, vous serez invité à mettre en œuvre des pratiques quotidiennes qui se sont avérées efficaces pour améliorer le bien-être émotionnel et réduire la perception du stress. En prime, en accomplissant ces tâches, vous gagnerez des points pour votre équipe qui vous permettront de remporter des prix. Voici quelques-uns des prix disponibles [énumérer les prix ici].

La participation à ce défi se veut amusante, volontaire et entièrement à votre guise. 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 confidentielle.

Le défi débutera le [insérer la date ici] et, pour la première semaine, il vous sera demandé de faire de courtes méditations quotidiennes. Surveillez notre courriel du lundi matin qui contiendra plus d'informations sur le défi !

ÉQUIPES :

[Énumérer les équipes/membres ici]





## SEMAINE 1

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi*

**Objet :** Défi « S'élever » - Mission de la semaine 1 !

Bon lundi !

Il est temps de lancer le défi « **S'élever** » ! Un mot qui a beaucoup attiré l'attention des médias ces derniers temps en matière de santé mentale est la pleine conscience. Dans ce contexte, être attentif signifie être conscient de soi d'une manière qui ne porte pas de jugement. Cela permet de ne plus se concentrer sur le passé ou l'avenir et d'être pleinement conscient des sensations du présent.

**Des recherches** ont montré que la pratique de la pleine conscience est un moyen efficace de réduire le stress et l'anxiété, d'aider à lutter contre les addictions et même de réduire les douleurs chroniques. L'une des façons d'améliorer la pleine conscience est la méditation quotidienne. La pratique qui consiste à vider son esprit de toutes les pensées sauf de ce qui se passe à ce moment-là, la méditation oblige le cerveau à ralentir sa pensée et attire l'attention sur les sensations du corps à ce moment-là. Selon une **étude de 2019**, seulement 13 minutes de méditation quotidienne améliorent l'humeur, diminuent l'anxiété et renforcent l'attention et la mémoire.

Pour le défi de cette semaine, il vous sera demandé de faire une courte méditation de 10 à 15 minutes chaque jour. La méditation peut prendre plusieurs formes, et vous pouvez utiliser l'application ou le podcast de votre choix pour vous guider dans une méditation guidée. Si vous ne savez pas par où commencer, le programme myStrength, disponible via Teladoc Health, peut vous orienter vers les ressources appropriées.

**Notation :** Après avoir terminé votre méditation quotidienne, envoyez-moi un courriel à [insérer les coordonnées du responsable du défi] pour enregistrer vos progrès. Veuillez indiquer la durée de la méditation et l'application utilisée (le cas échéant). Vous aurez jusqu'à **midi le** jour de travail suivant pour enregistrer vos progrès afin de marquer des points. Pour chaque jour où vous aurez effectué au moins 10 minutes de méditation, vous marquerez un point pour votre équipe. Si chaque membre de l'équipe enregistre un point un jour donné, les points de cette journée seront doublés.

N'oubliez pas que l'objectif principal de « **S'élever** » est de développer des compétences pour protéger et promouvoir votre propre bien-être. Comme pour tout changement de mode de vie, l'efficacité dépend de votre ouverture à intégrer de nouvelles idées, un élément à prendre en compte lorsque vous méditez quotidiennement.



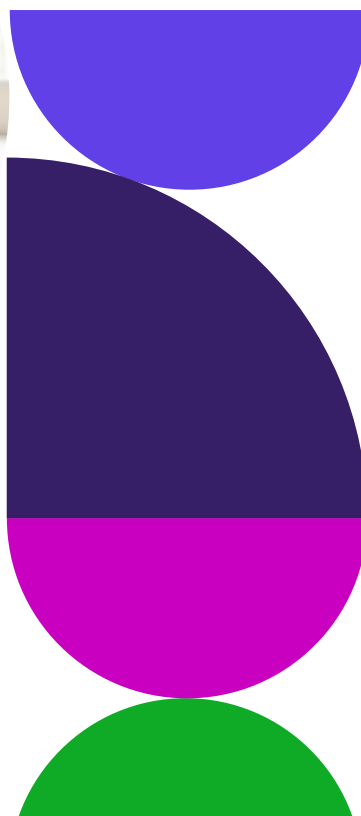
## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

**Objet :** Défi « S'élever » - Motivation en milieu de semaine

Bonjour ! Je vous rappelle simplement de continuer à soumettre votre confirmation chaque jour pour gagner des points d'équipe. Veuillez inclure le temps passé et le nom de l'application ou du podcast utilisé (le cas échéant).

**Perspective du jour :** En lisant sur les objectifs de la pleine conscience, certains d'entre vous ont peut-être remarqué des similitudes avec un autre passe-temps populaire : le yoga. Bien qu'il soit souvent considéré comme une activité physique en Amérique du Nord, le yoga a été développé à l'origine comme une technique holistique pour intégrer l'esprit, le corps et l'âme. L'accent mis sur la respiration et l'attention portée au corps favorisent la pleine conscience. **Des études** montrent que, comme la pleine conscience, la pratique du yoga peut améliorer l'humeur, réduire l'anxiété et améliorer la mémoire. Elle a également l'avantage d'améliorer la santé physique et la qualité du sommeil. Si vous êtes novice en matière de yoga, ou même si vous êtes un expert, vous pouvez visiter la bibliothèque de santé du centre de santé et de bien-être pour accéder à l'une des nombreuses séances de yoga guidées et courtes conçues pour réduire le stress par la relaxation.





## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi*

### Objet : Défi « S'élever » - Récapitulatif de la semaine 1

Bonjour, et merci pour vos efforts cette semaine ! N'oubliez pas de continuer à faire votre méditation quotidienne pendant la fin de semaine. Vous aurez jusqu'à **lundi midi** pour confirmer votre participation pour la période du vendredi au dimanche. Restez à l'écoute lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et voir les résultats de cette semaine.

### Le saviez-vous ?

En matière de positivité, « faire semblant jusqu'à ce que ça marche » peut être une approche efficace. Lorsque notre vie est chargée et mouvementée, il est souvent facile de se concentrer sur le négatif : ce qui n'a pas fonctionné, la liste de choses à faire qui semble interminable ou ce que nous aimerions pouvoir améliorer. Bien que ces préoccupations soient réelles, des études montrent que le fait de faire un effort conscient pour réfléchir à ce qui va bien dans votre vie peut avoir une multitude d'avantages. Pratiquer la gratitude consiste à exprimer sa reconnaissance pour les bonnes choses de la vie, qu'elles soient grandes ou petites. Peut-être que la pluie a cessé avant que vous ne rentriez chez vous ou que vous avez tout juste réussi à attraper le bus pour aller au travail.

Des études montrent que la pratique de la gratitude peut améliorer la qualité du sommeil, améliorer l'humeur, diminuer le stress perçu et changer les schémas de pensée sous-jacents qui caractérisent l'anxiété et la dépression. Restez attentif lundi pour connaître les instructions sur la tâche de la semaine prochaine, qui impliquera une forme courante de pratique de la gratitude : un journal quotidien de gratitude. Essayez-le, vous nous remercerez !





## SEMAINE 2

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi*

**Objet :** Défi « S'élever » - Mission de la semaine 2 !

Bon lundi !

Bienvenue à la deuxième semaine **défi d'équipe sur le bien-être mental « S'élever »**. Cette semaine, nous allons poursuivre notre méditation quotidienne tout en nous concentrant sur un aspect largement reconnu de la santé mentale positive : la gratitude. Nous espérons que vous avez lu un peu sur les bienfaits de la pratique de la gratitude dans les faits amusants de la semaine dernière. Cette semaine, nous allons mettre cela en pratique, en utilisant un journal de gratitude. Malgré son nom, la tenue d'un journal de gratitude ne nécessite pas de livre sophistiqué. Il peut s'agir simplement de griffonner une liste abrégée sur un bout de papier brouillon. L'important, c'est l'acte d'écrire.

Selon une **étude de 2021** de l'université de Tokyo, les informations écrites à la main stimulent une plus grande activité cérébrale et s'inscrivent plus facilement dans la mémoire. Ainsi, en écrivant des pensées positives, vous pouvez aider à intégrer plus de positivité dans votre subconscient. Cette semaine, en plus de continuer à pratiquer quotidiennement la méditation de pleine conscience, vous serez invité à créer chaque jour une liste de 5 à 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Essayez d'éviter d'écrire les mêmes platitudes générales chaque jour et concentrez-vous plutôt sur des éléments uniques et spécifiques. Après avoir terminé votre liste, envoyez-moi un courriel pour confirmer que vous avez terminé la tâche, accompagné d'**un seul** élément de la liste du jour que vous vous sentez à l'aise de partager.

**Notation :** Les participants continueront à recevoir un point pour chaque jour où ils auront effectué au moins 10 minutes de méditation et auront indiqué le nombre de minutes ainsi que l'application utilisée à l'animateur du défi. De plus, un point sera attribué à chaque participant qui déclare avoir complété sa liste de gratitude quotidienne et qui soumet un élément de la liste. Les jours où chaque membre de l'équipe marque au moins **un seul** point (c'est-à-dire accomplit au moins l'une des deux tâches), le score de l'équipe pour cette journée sera doublé.



## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

### **Objet :** Défi « S'élever » - Motivation de la semaine 2

Bonjour et bon mercredi ! J'espère que vous constatez tous des effets positifs sur votre humeur grâce à la tenue de votre journal de gratitude cette semaine. N'oubliez pas de continuer à soumettre vos tâches quotidiennes d'ici **midi le** jour de travail suivant pour gagner des points pour votre équipe. Vous devez inclure les minutes de méditation et l'application utilisée, confirmer l'achèvement d'une liste de gratitude et fournir un élément de cette liste. Merci et bonne semaine !

**Avis du jour :** En remplissant vos journaux de gratitude cette semaine, sachez que la gratitude ne remplace pas la souffrance ou la douleur. Vous pouvez ressentir de la tristesse et de la colère, mais aussi de la reconnaissance en même temps. En effet, c'est l'état normal de la plupart des gens ! La vie est rarement tout à fait bonne ou tout à fait mauvaise. Pratiquer la gratitude signifie simplement que, dans le chaos, vous remarquez et reconnaissez activement les bonnes choses qui se produisent.







## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi*

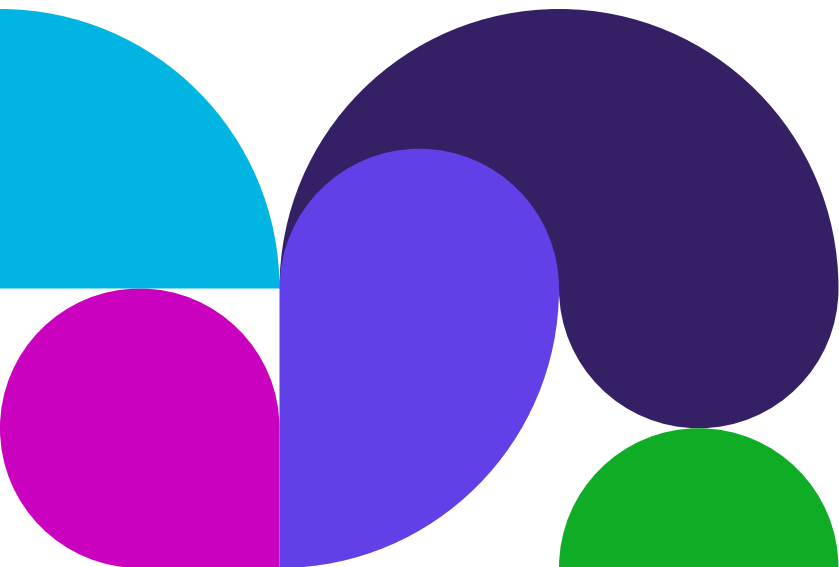
### **Objet : Défi « S'élever » - Récapitulatif de la semaine 2**

Bon vendredi ! J'espère que vous avez trouvé de nombreuses raisons d'être reconnaissant au cours de la semaine écoulée. Je sais que je vous suis reconnaissant à tous de vous être joints à moi dans ce défi. N'oubliez pas de continuer à remplir votre journal de gratitude et votre méditation quotidienne pendant la fin de semaine. Vous aurez jusqu'à **lundi midi** pour confirmer votre participation pour la période du vendredi au dimanche. Restez à l'affût lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et consulter le classement mis à jour.

### **Le saviez-vous ?**

La gratitude peut non seulement être bénéfique pour votre bien-être personnel, mais aussi renforcer vos relations. On sait depuis longtemps que le désir de donner et de recevoir des remerciements a une base évolutive. Jusqu'à récemment, on pensait que le but principal de ce désir était d'inspirer un sentiment de réciprocité, l'espoir que les destinataires se sentiraient plus tard obligés de rendre la gentillesse.

Plus récemment, cependant, des recherches ont montré que le fait d'exprimer sa gratitude peut renforcer les relations d'une autre manière. La véritable gratitude ne se résume pas à un sentiment de reconnaissance. La gratitude est une émotion positive basée sur le sentiment d'être compris et sur le fait que les autres ont répondu à vos besoins. En exprimant sa gratitude, on peut créer un cycle de comportements positifs qui améliore les relations. Sur le lieu de travail, exprimer sa gratitude peut améliorer le moral et la motivation, accroître la satisfaction au travail et réduire le stress. Alors pourquoi ne pas mettre votre gratitude à profit en l'exprimant aux autres ?





## SEMAINE 3

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi*

**Objet :** Défi « S'élever » - Mission de la semaine 3 !

Bon lundi !

Aujourd'hui marque le début de la troisième semaine du défi « **S'élever** ». Cette semaine, nous allons poursuivre nos journaux quotidiens de méditation et de gratitude, tout en y ajoutant une touche supplémentaire. En plus de partager une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant, vous exprimerez votre gratitude à l'un de vos coéquipiers. Le courriel de vendredi a abordé les nombreux avantages de la gratitude pour renforcer les relations tant sur le plan personnel que professionnel. Pourtant, 60 % des personnes ont admis exprimer leur gratitude au travail moins d'une fois par an. Et ce, malgré le fait que l'expression et la réception de la gratitude sont associées à des bienfaits positifs pour la santé mentale.

À partir de cette semaine, chaque équipe aura accès à un « tableau blanc numérique » où vous pourrez lire ce que les autres ont dit et publier votre propre déclaration de gratitude. N'oubliez pas de respecter l'esprit du défi et d'être sincère dans votre gratitude. Vous trouverez le tableau blanc numérique de l'équipe ici ([lien](#)).

*\*\* Note pour le responsable du défi : Cela peut se faire à l'aide de n'importe quel programme de tableau blanc ou simplement d'un canal de messagerie créé spécialement pour le défi, d'un fil de discussion par courriel ou même d'un espace physique au bureau dédié aux participants au défi.*

**Notation :** Les participants doivent m'envoyer un courriel d'ici midi le jour de travail suivant pour indiquer les tâches accomplies. Pour la méditation quotidienne, veuillez inclure les minutes et l'application utilisée. Pour le journal de gratitude, veuillez inclure une déclaration de gratitude (vous pouvez choisir d'utiliser le même élément que celui affiché sur le tableau blanc) et confirmer si vous avez posté sur le tableau blanc numérique de votre équipe. Les participants continueront de recevoir un point pour chaque jour où ils auront accompli au moins 10 minutes de méditation et un point pour chaque liste de gratitude complétée. Un point supplémentaire sera ajouté pour chaque déclaration de gratitude publiée sur le tableau blanc numérique de l'équipe, pour un total de 3 points possibles par jour. Les jours où chaque membre de l'équipe accomplira au moins **deux des** tâches, les points quotidiens de l'équipe seront doublés.



## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

### **Objet :** Défi « S'élever » - Motivation de la semaine 3

Bonjour à tous, j'espère que vous avez tous apprécié la lecture des déclarations de gratitude sur le tableau blanc numérique. Au cours de la semaine, essayez de répandre votre gratitude autour de vous, en trouvant chaque jour de nouvelles personnes et de nouvelles choses pour lesquelles vous pouvez être reconnaissant sur votre lieu de travail. N'oubliez pas non plus de continuer à soumettre vos tâches quotidiennes avant midi le jour de travail suivant pour gagner des points pour votre équipe. Vous devez inclure le nombre de minutes de méditation, l'application utilisée, confirmer qu'une liste de gratitude a été complétée en incluant un élément de cette liste, et indiquer si vous avez posté sur le tableau blanc numérique de l'équipe.

Merci et bonne semaine !

**Avis du jour :** Pourquoi ne pas essayer de pratiquer la gratitude en famille ? Une technique populaire s'appelle « les roses et les épines ». Chaque soir, chacun à son tour partage certaines des choses négatives qui lui sont arrivées (« les épines »), puis énumère certaines des choses qui se sont bien passées ce jour-là (« les roses »). N'oubliez pas d'avoir plus de roses que d'épines pour rester concentré sur le positif.





## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi*

### Objet : Défi « S'élever » - Récapitulatif de la semaine 3

Bon vendredi à tous ! Je suis sûr que vous êtes tous très heureux que la fin de semaine approche. Nous entrons maintenant dans la dernière ligne droite de notre **défi d'équipe sur le bien-être mental « S'élever »**. J'espère que vous avez trouvé de nombreuses choses à apprécier sur votre lieu de travail et que le fait d'exprimer et de recevoir ces témoignages de gratitude a créé une atmosphère positive au sein de votre équipe. N'oubliez pas de continuer à remplir votre journal de gratitude, à méditer quotidiennement et à mettre à jour le tableau blanc numérique de l'équipe pendant la fin de semaine. Vous pouvez également choisir d'afficher des éléments sur le tableau blanc numérique à votre retour au travail lundi. Dans ce cas, il est toujours recommandé de noter les points lorsque vous remplissez votre journal de gratitude écrit. Vous avez jusqu'à lundi midi pour soumettre la confirmation des défis de vendredi à dimanche. Restez à l'affût lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et voir les résultats de cette semaine.

### Le saviez-vous ?

Il a été scientifiquement prouvé que l'expression créative a un impact positif sur la santé mentale. Définie comme un processus par lequel un individu ou un groupe génère quelque chose d'original, **la recherche** a montré que la créativité peut servir de moyen d'expression émotionnelle et procurer un sentiment de connexion sociale. Ses bienfaits sur la santé mentale sont si importants que les programmes cliniques de musicothérapie et d'art-thérapie se multiplient en Amérique du Nord. Ces approches peuvent être utilisées pour traiter une multitude de pathologies, notamment les limitations physiques, les troubles de la santé mentale, le deuil et même la maladie d'Alzheimer.

La créativité peut prendre de nombreuses formes et ne doit pas nécessairement être élaborée ou complexe. Une **étude** a révélé que 30 minutes de coloriage seulement, 5 jours par semaine, suffisaient à réduire la dépression et l'anxiété. Dans certains cas, le coloriage s'est même avéré plus efficace que les approches thérapeutiques conventionnelles. Alors, la prochaine fois que vous serez stressé, pourquoi ne pas faire preuve de créativité pour améliorer votre santé mentale et voir si vous pouvez produire un peu de positivité ?



## SEMAINE 4

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi*

**Objet :** Défi « S'élever » - Mission de la semaine 4 !

Bon lundi et bienvenue dans la dernière semaine du défi « S'élever ». Comme vous l'avez peut-être deviné, cette semaine, nous allons ajouter un élément créatif à nos tâches. En plus de la méditation quotidienne, du journal de gratitude et de la complétion du tableau d'appréciation de l'équipe, vous serez chargé de participer à une activité créative de votre choix. Contrairement aux autres tâches, cependant, ce défi sera noté à la fin de la semaine plutôt que quotidiennement.

Vous pouvez choisir n'importe quelle forme d'expression créative, y compris l'écriture créative, les arts visuels, la musique ou le théâtre. Si vous participez déjà à une activité créative, pourquoi ne pas essayer quelque chose de nouveau ? La seule restriction est que vous devez produire quelque chose qui n'est PAS destiné au travail. Au fur et à mesure que la semaine avance, comptez le nombre de minutes que vous consacrez à la création et soumettez le total avec vos tâches quotidiennes finales d'ici lundi prochain à midi. Faites-moi savoir quelle activité vous avez essayée et, si vous vous sentez à l'aise, partagez ce que vous avez créé. Nous aimerions beaucoup le voir !

**Notation :** Comme la semaine dernière, les participants doivent envoyer un courriel avant midi le jour de travail suivant pour indiquer les tâches quotidiennes accomplies. Vous recevrez un point pour chacun des éléments suivants :

1. Méditation quotidienne d'au moins 10 minutes - indiquez le nombre de minutes et l'application utilisée
2. Journal quotidien de gratitude - confirmez que vous l'avez complété et ajoutez un élément
3. Tableau blanc numérique d'appréciation de l'équipe - confirmez que vous avez publié
4. Les points sont doublés si chacun accomplit au moins **deux** des tâches.

De plus, à la fin de la semaine, veuillez indiquer le temps total consacré aux activités créatives. Un point sera attribué pour toutes les 30 minutes, jusqu'à un maximum de 20 points (10 heures) par personne.

C'est votre dernière semaine pour gagner des points pour votre équipe dans le cadre du défi S'élever ! Faites de votre mieux et créez quelque chose de beau.





## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

**Objet :** Défi « S'élever » - Motivation de la semaine 4

Bon mercredi et bienvenue à la dernière motivation de milieu de semaine du défi. J'espère que vous avez tous été occupés à dessiner, composer ou colorier pour vous rendre plus heureux. J'ai hâte de découvrir vos créations. N'oubliez pas de continuer à soumettre vos tâches quotidiennes d'ici midi le jour de travail suivant pour gagner des points pour votre équipe et pour continuer à suivre vos minutes créatives. Le défi se terminera lundi à midi, alors assurez-vous d'obtenir vos points tant que vous le pouvez.

Merci et bonne semaine !

**Avis du jour :** Saviez-vous que la gentillesse est bonne pour la santé mentale ? Lorsque nous faisons quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre, même si cette personne n'en a pas conscience, notre cerveau libère de la dopamine, de la sérotonine, de l'ocytocine et des endorphines, appelées hormones du bonheur. La prochaine fois que vous vous sentirez triste ou stressé, essayez de participer à un acte de gentillesse au hasard !





## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi*

**Objet :** Défi « S'élever » - Récapitulatif de la semaine 4

Bon vendredi et félicitations pour avoir réussi à relever **défi d'équipe sur le bien-être mental « S'élever »**. N'oubliez pas de continuer à enregistrer vos progrès et de signaler toutes les tâches accomplies d'ici **lundi midi** pour recevoir vos points. Cela devrait inclure le nombre total de minutes consacrées à des activités créatives. Le défi se terminera dimanche soir et les gagnants seront annoncés après le décompte final des points.

Au cours des quatre dernières semaines, nous vous avons présenté un certain nombre de techniques différentes conçues pour améliorer la positivité, réduire le stress et favoriser la résilience mentale. Il n'existe pas d'approche universelle du bien-être mental, et certaines de ces tâches n'ont peut-être pas été bénéfiques pour vous. Nous espérons que vous avez trouvé au moins une stratégie que vous aimeriez continuer à intégrer dans votre routine. Quel que soit votre choix, nous espérons que ce défi vous aura permis de comprendre que la santé mentale fait partie intégrante du bien-être général et que vous devez prendre des mesures actives pour la promouvoir et la protéger, tout comme vous le feriez pour votre santé physique. Merci à tous d'avoir participé et gardez un œil sur le classement final !

### **Le saviez-vous ?**

Le bonheur est contagieux ! La plupart des gens connaissent l'expression « un malheur n'arrive jamais seul », mais il s'avère que l'inverse peut être encore plus vrai. Une **étude menée** sur près de 5 000 personnes pendant 20 ans a révélé que les personnes qui interagissent régulièrement avec des personnes heureuses sont plus susceptibles de devenir elles-mêmes heureuses. Ce processus se produit par le biais de ce que l'on appelle la **contagion émotionnelle**, la tendance des êtres humains à adopter les états émotionnels de leur entourage, même s'ils ne se rendent pas compte que cela se produit. Ainsi, en prenant le temps de donner la priorité à votre propre bien-être mental et d'introduire un sentiment de positivité dans votre propre vie, vous contribuerez également au bonheur de votre entourage !

Les pages suivantes contiennent des feuilles de suivi imprimables qui peuvent être utilisées pour chaque semaine du défi, 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 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.

## TABLEAU DE CLASSEMENT

[illegible]

# FEUILLE DE SUIVI D'ÉQUIPE - SEMAINE 1

## Nom de l'équipe :

Points attribués : 1 point chacun pour avoir complété >10 minutes de méditation (MM), un journal de gratitude quotidien (GQ) et/ou une publication sur le tableau blanc numérique de l'équipe (DW); Points doublés si tous les membres obtiennent au moins 2 points ce jour-là.

	Membre de l'équipe								Total de l'équipe
Lundi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mardi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mercredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Jeudi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Vendredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								

# FEUILLE DE SUIVI D'ÉQUIPE - SEMAINE 2

## Nom de l'équipe :

Points attribués : 1 point chacun pour avoir complété >10 minutes de méditation (MM), un journal de gratitude quotidien (GQ) et/ou une publication sur le tableau blanc numérique de l'équipe (DW); Points doublés si tous les membres obtiennent au moins 2 points ce jour-là.

	Membre de l'équipe								Total de l'équipe
Lundi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mardi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mercredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Jeudi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Vendredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								



# FEUILLE DE SUIVI D'ÉQUIPE - SEMAINE 3

## Nom de l'équipe :

Points attribués : 1 point chacun pour avoir complété >10 minutes de méditation (MM), un journal de gratitude quotidien (GQ) et/ou une publication sur le tableau blanc numérique de l'équipe (DW); Points doublés si tous les membres obtiennent au moins 2 points ce jour-là.

	Membre de l'équipe								Total de l'équipe
Lundi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mardi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mercredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Jeudi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Vendredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								

# FEUILLE DE SUIVI D'ÉQUIPE - SEMAINE 4

## Nom de l'équipe :

Points attribués : 1 point chacun pour avoir complété >10 minutes de méditation (MM), un journal de gratitude quotidien (GQ) et/ou une publication sur le tableau blanc numérique de l'équipe (DW); Points doublés si tous les membres obtiennent au moins 2 points ce jour-là.

	Membre de l'équipe								Total de l'équipe
Lundi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mardi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Mercredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Jeudi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								
Vendredi	MM								
	GQ								
	DW								
	Pts								
	Bonus								

# 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 intégrer 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 !



