Campagne *Je pratique la gentillesse*

Guide d'animation d'activités pour encourager la gentillesse en milieu de travail



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

Association canadienne pour la santé mentale
Filiale de Montréal

JE PRATIQUE LA GENTILLESSE

Dans ce document, vous trouverez plus d'information sur comment organiser une activité pour faire la promotion de la gentillesse en milieu de travail. Nous espérons que ce guide facilitera l'organisation d'activités d'équipe dans le plaisir!

Effets positifs des activités proposées

- **Climat de travail plus agréable et positif** – Les gestes de gentillesse favorisent le sentiment de bien-être et la satisfaction au travail.
- **Réduction du stress et des tensions** – Les gestes de gentillesse créent un climat agréable et positif qui diminue le stress, les tensions et favorise la coopération entre les travailleurs.
- **Meilleure communication et collaboration entre les travailleurs** – Les gestes de gentillesse augmentent l'esprit d'équipe. Les travailleurs partagent plus leurs idées et travaillent mieux vers des objectifs communs.
- **Augmente la motivation et l'engagement** – Les gestes de gentillesse favorisent un environnement où les travailleurs se sentent valorisés, ce qui augmente leur motivation et leur engagement.

Activités proposées qui seront détaillées dans les pages suivantes

1. Boîte à compliments
2. Journée des petits gestes
3. Mur des bons coups
4. Tournée des encouragements
5. Défi de la gentillesse
6. Chaîne de la gentillesse
7. Podium de la gentillesse

Nous vous invitons à consulter la liste d'exemples de gestes gentils, aussi dans la trousse d'outils, afin de vous en inspirer!

*Toutes les activités proposées peuvent être réalisées en présentiel ou en virtuel.

Activité 1 – Boîte à compliments

Les travailleurs peuvent déposer de petits mots de reconnaissance et de gratitude pour leurs collègues ou leurs supérieurs dans une boîte déposée dans un espace commun. Une fois par semaine, des messages sont lus ou affichés sur un tableau. Cette activité favorise la reconnaissance et la gratitude.

Déroulement de l'activité

<table>
<tr><th>Préparation</th><th>Réalisation</th></tr>
<tr><td rowspan="2">

Expliquez l'activité à l'ensemble des travailleurs.
Insistez sur l'importance des compliments sincères, spécifiques et valorisants. Par exemple, « J'apprécie ta patience et ton aide sur le projet X, cela m'a vraiment aidé! ».
Nommez les effets positifs de ce type d'activité.
En présentiel : Fabriquez une boîte pour recueillir les compliments, puis placez-la dans un endroit accessible à tous.
En virtuel : Créez et partagez un lieu virtuel à la réalisation de l'activité (ex. : canal TEAMS ou Mural).

</td><td>
EN PRÉSENTIEL

Les travailleurs déposent leurs messages dans la boîte à compliments tout au long de la semaine.
À la fin de la semaine, choisissez quelques messages et partagez-les pendant une rencontre ou affichez-les sur le babillard.

</td></tr>
<tr><td>
EN VIRTUEL (dans le lieu virtuel dédié)

Les travailleurs écrivent leurs de compliments tout au long de la semaine.
À la fin de la semaine, rappelez aux travailleurs de consulter le lieu virtuel dédié afin de lire les compliments.

</td></tr>
</table>

Activité 2 – Journée des petits gestes

Une journée est dédiée à la réalisation de gestes de gentillesse. Par exemple, offrir un café à un collègue, aider quelqu'un avec une tâche, laisser un mot positif sur le bureau d'un collègue. Cela encourage les travailleurs à réaliser des gestes gentils et simples, mais significatifs durant une journée.

Déroulement de l'activité

<table>
<tr><th>Préparation</th><th>Réalisation</th></tr>
<tr><td rowspan="2">

Expliquez l'activité à l'ensemble des travailleurs.
Rédigez et partagez une liste de gestes gentils adaptés au contexte du milieu de travail, comme :

Envoyer un message d'encouragement à un collègue.
Remercier un collègue pour son aide ou son travail.
Offrir un café à un collègue.
Aider spontanément une collègue à réaliser une tâche.
Complimenter sincèrement un collègue.

Nommez les effets positifs de ce type d'activité.
En virtuel : Crée et partagez un lieu virtuel dédié à la réalisation de l'activité (ex. : canal TEAMS ou Mural).

</td><td>
EN PRÉSENTIEL

En début de journée, encouragez les travailleurs à réaliser au moins trois gestes gentils dans la journée.
À la fin de la journée, prenez un moment en équipe pour discuter des gestes réalisés dans la journée et des impacts vécus par les travailleurs (ceux qui ont posé des gestes gentils et ceux qui les ont reçus).

</td></tr>
<tr><td>
EN VIRTUEL (dans le lieu virtuel dédié)

En début de journée, encouragez les travailleurs à réaliser au moins trois gestes gentils dans la journée.
À la fin de la journée, demandez aux travailleurs d'écrire les gestes de gentillesse qu'ils ont posés.

</td></tr>
</table>

Activité 3 – Mur des bons coups

Les travailleurs sont invités à écrire un mot pour féliciter un collègue, une équipe ou un supérieur, que ce soit pour une réussite ou un effort, ou une action inspirante à partager avec tous. Cette activité favorise la reconnaissance et un climat de travail chaleureux.

Déroulement de l'activité

<table>
<tr><th>Préparation</th><th>Réalisation</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Expliquez l'activité à l'ensemble des travailleurs.
Identifiez et partagez des exemples concrets de bons coups, et encouragez chacun à exprimer sa reconnaissance.
Nommez les effets positifs de ce type d'activité.
En présentiel : Fabriquez (ou procurez-vous) un tableau pour recueillir les messages de bons coups, puis placez-le dans un endroit accessible à tous.
En virtuel : Créez et partagez un lieu virtuel dédié à la réalisation de l'activité (ex. : canal TEAMS ou Mural).</td><td>EN PRÉSENTIEL
Les travailleurs écrivent les bons coups et les collent sur le tableau.
Une fois par semaine ou par mois, prenez un moment pour lire quelques bons coups à haute voix lors d'une réunion d'équipe.</td></tr>
<tr><td>EN VIRTUEL (dans le lieu virtuel dédié)
Les travailleurs écrivent les bons coups.
Une fois par semaine ou par mois, rappelez aux travailleurs d'aller lire les messages de bons coups dans le lieu virtuel dédié.</td></tr>
</table>

Activité 4 – Tournée des encouragements

Un travailleur est désigné à tour de rôle pour recevoir des messages d'encouragement ou de reconnaissance de ses collègues. Cela permet à chacun de se sentir valorisé, reconnu et soutenu dans son milieu de travail.

Déroulement de l'activité

<table>
<tr><th>Préparation</th><th>Réalisation</th></tr>
<tr><td rowspan="2">

Expliquez l'activité à l'ensemble des travailleurs.
Nommez les effets positifs de ce type d'activité.
En présentiel : Fabriquez et partagez un calendrier où un travailleur est identifié à tour de rôle pour recevoir des messages chaque jour ou chaque semaine.
En virtuel : Créez et partagez un lieu virtuel dédié à la réalisation de l'activité (ex. : canal TEAMS ou Mural).

</td><td>
EN PRÉSENTIEL

Faites un rappel du travailleur identifié pour recevoir des messages aujourd'hui ou cette semaine.
Tout au long de la journée, le travailleur identifié reçoit des messages d'encouragement ou de reconnaissance sous différentes formes.

</td></tr>
<tr><td>
EN VIRTUEL (dans le lieu virtuel dédié)

Faites un rappel du travailleur identifié pour recevoir des messages aujourd'hui ou cette semaine.
Tout au long de la journée, le travailleur identifié reçoit des messages d'encouragement et de reconnaissance.

</td></tr>
</table>

Activité 5 – Défi de la gentillesse

Un défi par jour est proposé aux travailleurs durant une semaine. Chaque jour, un geste gentil est mis de l'avant. Par exemple, inviter à faire un sourire à trois collègues le lundi, proposer de dire merci sincèrement le mardi, suggérer d'envoyer un message d'encouragement le mercredi, etc. Cette activité encourage les travailleurs à intégrer la gentillesse dans leur quotidien à travers des actions simples et concrètes qui leur sont proposées.

Déroulement de l'activité

<table>
<tr><th>Préparation</th><th>Réalisation</th></tr>
<tr><td rowspan="2">

Expliquez l'activité à l'ensemble des travailleurs.
Nommez les effets positifs de ce type d'activité.
Fabriquez et partagez un calendrier avec un geste gentil par jour à réaliser. Exemples :

Saluer chaleureusement ses collègues en arrivant.
Offrir son aide spontanément.
Envoyer un message d'encouragement.
Remercier un collègue pour son travail.
Complimenter quelqu'un sincèrement.

En virtuel : Créez et partagez un lieu virtuel dédié à la réalisation de l'activité (ex. : canal TEAMS ou Mural)

</td><td>
EN PRÉSENTIEL

Chaque jour, informez les travailleurs du défi proposé, par exemple en le mettant en évidence sur le babillard ou dans un espace commun.
À la fin de la semaine, un moment est prévu avec les travailleurs pour discuter des effets du défi (ex. : ce qu'ils ont le plus apprécié).

</td></tr>
<tr><td>
EN VIRTUEL (dans le lieu virtuel dédié)

Chaque jour, communiquez le défi proposé aux travailleurs en faisant une publication.
Encouragez la participation en demandant aux travailleurs de le partager lorsqu'ils ont réalisé le défi de la journée.
À la fin de la semaine, questionnez les travailleurs sur les effets de l'activité et ce qu'ils ont le plus aimé.

</td></tr>
</table>

Activité 6 – Chaîne de la gentillesse

Un travailleur réalise un geste gentil envers un collègue, qui doit ensuite faire lui aussi un geste gentil envers un autre collègue, créant ainsi une dynamique positive qui se propage. Une action gentille en entraîne une autre!

Déroulement de l'activité

<table>
<tr><th>Préparation</th><th>Réalisation</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Expliquez l'activité à l'ensemble des travailleurs.
Nommez les effets positifs de ce type d'activité.
Fabriquez et partagez un calendrier où les personnes devant commencer la chaîne de la gentillesse sont identifiées.
Créez une carte (virtuelle ou non) qui sera remise d'abord à la personne qui commence la chaîne et qui circulera ensuite dans le milieu de travail (exemple de contenu sur la carte : Tu viens de recevoir un geste de gentillesse! À ton tour d'en poser un et de transmettre cette carte à quelqu'un d'autre.).
En virtuel : Créez et partagez un lieu virtuel dédié à la réalisation de l'activité (ex. : canal TEAMS ou Mural).</td><td>EN PRÉSENTIEL
Rappelez qui a été choisi pour commencer la chaîne de la gentillesse aujourd'hui et remettez-lui la carte.
Proposez aux travailleurs de prendre une photo de leur geste gentil et de la partager afin que, à la fin de l'activité, les photos soient toutes exposées.</td></tr>
<tr><td>EN VIRTUEL (dans le lieu virtuel dédié)
Rappelez qui a été choisi pour commencer la chaîne de la gentillesse aujourd'hui et envoyez-lui la carte virtuelle.
À la fin de l'activité, demandez aux travailleurs de publier les gestes reçus ou posés.</td></tr>
</table>

Activité 7 – Podium de la gentillesse

Une fois par mois, les travailleurs sont invités à participer à un rassemblement entre collègues où ils peuvent échanger autour d'un café ou d'un dîner, et voter pour les trois collègues qui se sont le plus démarqués par leur gentillesse pendant le mois. Cette activité encourage à adopter une attitude positive et à valoriser les efforts.

Déroulement de l'activité

<table>
<tr><th>Préparation</th><th>Réalisation</th></tr>
<tr><td rowspan="2">

Expliquez l'activité à l'ensemble des travailleurs.
Nommez les effets positifs de ce type d'activité.
En présentiel : Fabriquez et partagez un calendrier où les moments et les lieux pour se réunir sont identifiés (en virtuel : envoyez des invitations pour des rencontres).
En virtuel : Créez et partagez un lieu virtuel dédié à la réalisation de l'activité (ex. : canal TEAMS ou Mural).
Se procurer 3 médailles ou trophées, ou créer 3 certificats (imprimés ou non) à remettre aux gagnants.

</td><td>
EN PRÉSENTIEL

Lors du moment en équipe, distribuez trois cartes à chaque travailleur présent afin qu'ils votent pour les trois collègues qui se sont démarqués.
Comptez le nombre de votes par travailleurs et partagez les noms des trois travailleurs ayant reçu le plus de votes.
Remettre le prix aux trois travailleurs.

</td></tr>
<tr><td>
EN VIRTUEL (dans le lieu virtuel dédié)

Lancez un sondage où les travailleurs proposent les noms des trois collègues qui se sont démarqués.
Nommez les trois travailleurs ayant reçu le plus de votes et leur envoyer des certificats numériques.

</td></tr>
</table>

Exemples de matériel nécessaire à la réalisation des activités

En présentiel

- Une boîte décorée et placée dans un espace commun.
- Des *Post-it* ou des cartes pour permettre aux participants d'écrire et de partager leurs gestes gentils.
- Des crayons pour écrire les messages.
- Un tableau ou un babillard pour afficher les consignes, les messages, les photos, etc.

En virtuel

- Une conversation ou canal dédié sur une plateforme de communication, comme *Microsoft Teams*.
- Un tableau blanc sur une plateforme de communication comme *Microsoft Teams* ou sur une plateforme collaborative comme *Mural*.
- Un document partagé où chacun peut inscrire ses messages.

Microsoft Teams est une application intégrée à *Microsoft 365* qui permet aux équipes de travailler ensemble en temps réel ou en différé, grâce à une combinaison d'outils de communication, de partage de fichiers et de gestion de projets. *FORMS* est une fonction de *Microsoft TEAMS* qui permet de créer des sondages.

Mural est une plateforme de collaboration visuelle en ligne, conçue pour faciliter le travail d'équipe à distance ou en présentiel. Elle se présente comme un tableau blanc numérique interactif, permettant aux utilisateurs de réfléchir, d'organiser des idées, de concevoir des plans et d'animer des ateliers collaboratifs.

À noter : dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.