Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Participer à des activités estivales avec des collègues

L'été possède ce petit je ne sais quoi qui le rend propice à l'établissement de relations. Les températures plus chaudes, l'allongement des jours et les pelouses vertes y sont peut-être pour quelque chose. Peu importe la raison, les gens ont davantage d'énergie pour nouer des relations entre eux pendant la période estivale. C'est d'ailleurs une saison pendant laquelle les activités accessibles abondent! Le ski n'est pas à la portée de toutes les bourses, mais tout le monde a les moyens de se réunir pour aller pique-niquer. L'été est aussi un moment privilégié dans le contexte du travail, car la tenue d'activités amusantes en compagnie de vos collègues est un excellent moyen d'établir des relations et d'améliorer l'esprit d'équipe.



Exercices matinaux

L'activité physique est une excellente façon de commencer la journée, car elle améliore l'humeur. Par contre, il est souvent difficile de trouver la motivation nécessaire pour faire de l'exercice seul. Il vous revient de trouver la formule qui vous conviendra. Vous pouvez alléger le fardeau qui pèse sur vos épaules en invitant vos collègues de travail à faire de l'exercice avec vous :

- **Pendant le trajet quotidien.** Certaines personnes ont la chance d'habiter suffisamment près du bureau pour pouvoir s'y rendre en vélo ou à pied pendant l'été. Voyez dans votre entourage au bureau s'il y a des gens qui résident près de chez vous et, le cas échéant, demandez-leur s'ils veulent venir au bureau en vélo ou à pied avec vous.
- **Au centre de conditionnement physique.** Certains centres de conditionnement offrent des abonnements de groupe. Si vous vous y inscrivez avec des collègues, vous pourriez vous en tirer à meilleur prix. Renseignez-vous auprès du centre sportif ou communautaire de votre région pour connaître les offres en vigueur.
- **Au sein d'un groupe de mise en forme.** S'il n'y a aucun centre de conditionnement physique à proximité du bureau et qu'il est hors de question de venir travailler en vélo ou à pied, trouvez un local libre où vous pourriez effectuer des exercices et des étirements sans haltères. Il se peut qu'une personne au travail connaisse le yoga ou le Pilates et puisse animer un cours. La meilleure façon de le savoir est de le demander! Vous pouvez également planifier une promenade matinale avec des collègues avant qu'il ne fasse trop chaud et qu'un trop grand nombre de réunions ne viennent s'ajouter à votre calendrier de la journée.

Pendant les heures de travail

Certains collègues doivent peut-être s'acquitter de certaines obligations avant et après le travail, comme déposer les enfants à l'école ou suivre des cours de formation continue. Vous pouvez effectuer une panoplie d'activités estivales avec vos collègues pendant les heures de bureau. En voici des exemples :

- **Repas-partage sous forme de pique-nique.** Un repas-partage en plein air est une merveilleuse manière de profiter du beau temps autour d'un repas auquel tout le monde a contribué. Il permet de découvrir des aliments variés, d'en apprendre sur la culture de vos collègues et de prendre part à une activité d'équipe. Les initiatives axées sur les apports collectifs contribuent de manière inestimable à la création de liens et au renforcement de l'esprit d'équipe.
- **Réunions à l'extérieur.** Si une réunion est prévue avec vos collègues et qu'il fait beau, faites-la à l'extérieur. L'air frais aide à avoir les idées claires et à réduire le stress. Si vous n'avez pas besoin de document, de stylo ou d'autre matériel, haussez la barre d'un cran et tenez la réunion en marchant. Cette activité aura des effets bénéfiques sur votre santé mentale *et* physique!
- **Jouer à attraper.** Au lieu de prendre une pause-café, jouez à attraper avec vos collègues. Il n'est pas nécessaire de faire preuve d'adresse pour jouer au ballon ou au Frisbee. L'important est de faire un peu d'exercice, de prendre une bouffée d'air frais, de profiter du beau temps et d'avoir du plaisir avec les autres.

Activités après le travail

Les activités à l'extérieur du travail jouent toujours un rôle important dans le renforcement de l'esprit d'équipe. Bien qu'elles exigent une plus grande coordination, elles en valent vraiment la peine. Les liens qu'elles permettent de tisser durent généralement longtemps, car les gens ont la possibilité d'interagir les uns avec les autres d'un point de vue plus personnel.

- **Sports d'équipe.** La partie de baseball interne n'est peut-être pas l'idée la plus originale, mais elle est certes une activité formidable, car elle rassemble tout le monde, permet de se soutenir les uns les autres et peut être suivie d'un repas festif. Pour former deux équipes de baseball, il faut au moins 18 joueurs. Si vous ne comptez pas suffisamment d'employés, vous pourriez alors opter pour le paintball ou le volleyball. Peu importe le sport que vous choisissez, assurez-vous de tenir compte de la chaleur et de vous hydrater.
- **Site Web d'achats groupés.** Certains sites Web offrent des laissez-passer à moindre coût pour différents événements et activités estivales, comme des spectacles, des parcs d'attractions et des festivals, en accordant des prix de groupe. Une sortie en groupe est non seulement une façon amusante d'établir des relations et de renforcer l'esprit d'équipe, mais aussi une formule plus abordable.
- **Parcs gouvernementaux.** Consultez le site du gouvernement pour savoir s'il y a des parcs à courte distance en voiture du bureau. En règle générale, il en coûte peu, sinon rien du tout, pour entrer dans les parcs gouvernementaux. Il s'agit donc d'une option abordable qui vous permettra d'admirer les magnifiques paysages naturels, de passer du temps avec vos collègues et de faire un peu d'exercice physique.

Visibilité et inclusivité

Pour rassembler vos collègues de travail, vous devez leur dire à quel endroit et à quel moment se déroulera l'activité estivale. Affichez l'invitation à la vue de tous. Il ne faudrait pas que des gens se sentent exclus parce qu'ils n'ont pas été mis au courant. N'oubliez pas que ces activités visent à créer un environnement de travail inclusif.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Voici quelques idées :

- **Courriel.** Envoyez un courriel aux gens de votre service pour leur donner les détails de l'événement.
- **Babillard.** S'il y a un babillard ou un tableau blanc dans une aire commune du bureau, affichez-y l'invitation. Essayez de la rendre attrayante en utilisant du papier aux couleurs vives ou une image amusante qui attire l'attention.
- **Ronde du bureau.** La meilleure manière de recueillir des réponses positives est de faire l'invitation en personne. Vous pourriez être surpris du nombre de collègues qui attendaient le moment qu'une telle occasion se présente et qui seront reconnaissants de compter parmi vos invités!

Quelle que soit la combinaison d'activités estivales que vous choisissez pour vous réunir avec vos collègues, vous êtes déjà sur la bonne voie afin d'améliorer votre engagement au travail et de favoriser un meilleur esprit d'équipe. Quand les gens au bureau sont plus heureux, ils sont plus productifs et contribuent à créer un milieu de travail où il est plus agréable de se rendre au quotidien!