



SIMPLIFIER LE PARCOURS DES FAMILLES

Semaine québécoise des familles

15 au 21 mai 2023

quebecfamille.org



Avec la participation de Québec



SUGGESTION D'ACTIVITÉS POUR LES EMPLOYEURS SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES #SQF2023

INTRODUCTION

La vie des familles n'est pas un long fleuve tranquille : de la grossesse à la vieillesse, les moments où elles auront besoin d'être soutenues sont nombreux.

Qu'il s'agisse de soutien à la fertilité, d'adoption, d'accompagnement pendant la grossesse et après l'accouchement, de soins de santé mentale et physique, d'écoles, de service de garde éducatifs en petite-enfance, préscolaires et scolaires, sans oublier les camps de jour, les services spécialisés pour enfants à besoins particuliers, les congés parentaux, les mesures d'aide à la conciliation famille-travail ou le soutien à la proche aidance, c'est tout un parcours qui les attend, avec des besoins qui évolueront à chaque étape de celui-ci.

Cette année, la Semaine québécoise des familles insiste sur la nécessité de **simplifier le parcours des familles : faire de l'accès aux services une priorité.**

Comme organisation, vous avez le pouvoir de soutenir les familles de diverses façons. Dans cet esprit, nous avons listé, pour vous inspirer, plusieurs manières dont vous pouvez souligner votre engagement et votre soutien envers vos employés et leur famille.

1. Offrir de la reconnaissance

Message de la présidence ou du (de la) gestionnaire pour souligner la semaine québécoise des familles.

2. Offrir du temps

Dégager un bloc de 1 h ou 2 h dans la semaine de travail de l'employé(e) pour une activité avec sa famille ou pour son bien-être général, soit

- Au choix des employé(s) selon la charge de travail
- Au même moment pour toute l'équipe en fin de journée
- Tous au même moment en fin de journée

- Pause-dîner allongée

2. Offrir un cadeau

- Apportez un gâteau, des cupcakes, beignes ou autre délice !



SIMPLIFIER LE PARCOURS DES FAMILLES

Semaine québécoise des familles

15 au 21 mai 2023

quebecfamille.org



Avec la participation de :
Québec

b. Offrir un cadeau (certains peut être sous forme de tirage). Voici quelques idées :

- i. Livres sur la conciliation famille-travail
<https://monamierh.com/conciliation-travail-famille/>
- ii. Repas traiteur
- iii. Billets pour activité extérieure
- iv. Marchandise avec le logo de la compagnie pour employés ou enfants (ex. crayons à colorier avec logo)
- v. Séance photo familiale
- vi. Camion de cuisine de rue pour le dîner (*foodtruck*), etc.

3. Mettre les mesures de CFT sous le *spotlight*

Lancer une [nouvelle mesure de conciliation famille-travail](#) (ou rappel des mesures déjà en place et/ou des programmes d'aide aux employés), par exemple, une infolettre spéciale avec un résumé des mesures de CFT offertes; une publication sur l'intranet avec de questions/réponses sur les mesures de CFT.

4. Partager des ressources

Il existe une panoplie de ressources communautaires gratuites, des sites internet, des outils et de balado pour faciliter la conciliation famille-travail et favoriser la santé mentale, par exemple,

- ***Devenir père***, une série de capsules Web (drôles et pertinentes) visant à valoriser et à encourager l'engagement des pères québécois
<https://devenirpere.ca>
- ***On parle de bien-être numérique***, un nouveau balado sur la saine performance dans un contexte d'hyperconnectivité
<https://open.spotify.com/show/1MgNG5SdiN87amXNPwC0x8>
- ***Des histoires qui résonnent: le balado des proches aidants***
<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/contenus-inspirants/le-balado-des-histoires-qui-resonnent-saison-3/>
- Liste de ressources clé en main ici :
<https://s1.yapla.com/media/CPYSTpVCZIXk8RXwzml7VVuY/outil-de-mise-en-oeuvre-centrale-d-information-cft.pdf>

5. Encourager le dialogue



- Créer des **groupes de discussion** (en ligne ou sur les lieux de travail si ça s’y prête) pour échanger selon diverses réalités (jeunes parents, parents d’adolescents ou personnes proches aidantes, etc.)
- Planifier une rencontre informelle où le (la) président(e) ou le (la) gestionnaire présente sa famille, les activités qu’ils aiment faire. Quiz « Connais-tu ton patron ? »
- Faire une vidéo ou un montage photo pour présenter vos employé(e)s comme votre « famille » d’entreprise.

6. Offrir une conférence ou atelier sur des sujets touchant la famille

- [Concilier responsabilités familiales-personnelles et vie professionnelle](#)
- [La \(sur\)charge mentale - outiller vos employés à la surmonter et l'atténuer](#)
- [Conciliation famille-travail : mon rôle de gestionnaire](#)
- [Droit à la déconnexion - Mettre en place de saines habitudes numériques \(employés\)](#)
- Rôle de proche aidant
- Relations entre la fratrie
- Apprentissage des tâches familiales pour les enfants, selon les tranches d’âge
- Techniques de communication positive entre les membres de la famille
- Gestion du stress (chez les jeunes ou chez le parent, le proche aidant)

7. Offrir des activités familiales en ligne ou extérieures

- Concours ou partage de dessins, de bricolages ou de photos liés à la famille
- Jeux de société ou quiz en direct avec animateur
- [Le jeu des 7 familles https://appui-7familles.ca](https://appui-7familles.ca)
- [Chasse aux “trésors” \(fiche avec éléments à trouver lors d’une marche\)](#)
- Jumeler deux familles pour activité extérieure
- Cours ou ateliers divers : éveil musical, cuisine, danse, jardinage, bricolage et dessin, science, magie, etc.



- L'heure du conte (attention aux droits d'auteurs, n'oubliez pas de faire une demande à la maison d'édition)
- Séance de yoga, de méditation ou d'exercices physiques
- Consultez [le calendrier des activités de la SQF](#) pour connaître les activités proposées par des organismes de votre région.

8. Faire rayonner votre engagement sur les médias sociaux

Vous êtes des acteurs-clés pour aider vos employé(e)s dans leur quotidien en leur offrant diverses formes de soutien. Profitez de la #SQF2023 pour le souligner.

IDÉES DE MESSAGES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX

Les messages ci-dessous peuvent être utilisés sur vos médias sociaux. Nous avons aussi à votre disposition des gabarits gratuits à télécharger pour créer des visuels à la page « Matériel promotionnel » du site web de la SQF.

Messages thématique générale

- C'est aujourd'hui que débute la Semaine québécoise des familles sous le thème « Simplifier le parcours des familles ». Tous ensemble, exprimons notre soutien aux familles du Québec ! #SQF2023 #simplifiezleparcoursdesfamilles
- Célébrons la famille, notre richesse, à l'occasion de la Semaine québécoise des familles 2023 ! #SQF2023 #simplifiezleparcoursdesfamilles
- Nous levons notre chapeau aux familles de notre organisation qui font preuve d'adaptation, persévérance et courage chaque jour ! Nous profitons de l'occasion, en cette Semaine québécoise des familles, pour leur dire merci! #SQF2023 #simplifiezleparcoursdesfamilles

La Semaine québécoise des familles est une occasion de choix pour connecter avec vos employés et leur réalité. Profitez de ce moment pour ouvrir la conversation avec eux pour connaître leurs besoins. C'est justement sur leurs besoins de conciliation famille-travail que s'appuie la .



SIMPLIFIER LE PARCOURS DES FAMILLES

Semaine québécoise des familles

15 au 21 mai 2023
quebecfamille.org



Vous souhaitez offrir de meilleures mesures de conciliation famille-travail et vous ne savez pas par où commencer ? Contactez-nous.