



e-book

Célébrer *Movember*

**9 activités pour engager les employés pour la
santé physique et mentale des hommes**



Table des matières

Pourquoi la moustache ? La signification de Movember	3
Comment les entreprises peuvent-elles s'impliquer ?	4
Micro-actions et activités d'équipe solidaires	5
Ressources pour l'organisation d'une campagne	15

Movember, c'est quoi ?

Movember est un événement annuel qui vise à sensibiliser le public aux problèmes de santé des hommes, tels que le cancer de la prostate, le cancer des testicules et la santé mentale.

Si vous avez déjà remarqué que la pilosité faciale de votre entourage avait tendance à augmenter pendant le mois de novembre, vous avez été témoin du mouvement. Tout au long du mois, la Fondation Movember encourage les gens à se laisser pousser la moustache en signe de solidarité pour la cause.

Pourquoi les moustaches ?

Né à Melbourne, en Australie, en 2003, le mouvement Movember a vu le jour lorsque deux amis, Travis Garone et Luke Slattery, se sont mis ensemble pour promouvoir la santé des hommes - et faire revenir la mode de la moustache par la même occasion.

Ils ont mis leurs amis au défi de se faire pousser une "Mo" pendant le mois de novembre afin de collecter des fonds pour la lutte contre le cancer de la prostate. Et ils ont trouvé 30 hommes prêts à relever le défi.

Depuis, le mouvement s'est développé pour devenir un mouvement véritablement mondial, soutenu par plus de 6 millions de personnes dans plus de 20 pays dans le monde.

Sachant que les hommes meurent en moyenne 6 ans plus tôt que les femmes et que les trois quarts des suicides sont commis par des hommes, cette cause importante contribue à sauver des vies en collectant des fonds pour prévenir le deuxième cancer le plus fréquent chez les hommes et créer une prise de conscience pour la santé mentale.

Depuis 2003, la Fondation Movember a financé plus de 1 250 projets de santé masculine. Et d'ici 2023, elle espère réduire de 25 % le nombre d'hommes morts prématurément.

Est-ce seulement en Novembre ?

Bien que le concept de Movember soit surtout visible en novembre (comment le manquer avec tous les poils du visage qui s'engagent publiquement à soutenir la cause tout au long du mois), sa mission de soutien à la santé masculine va bien au-delà de ce mois particulier.

En fait, vous et vos employés pouvez vous impliquer tout au long de l'année en finançant un projet, en faisant un don ou en participant à la campagne de collecte de fonds Make A Move (plus d'informations à ce sujet dans notre section consacrée aux activités d'équipe !)

Dans le monde, 10,8 millions d'hommes sont atteints du cancer de la prostate. Le cancer du testicule est l'un des cancers les plus répandus dans le monde chez les hommes âgés de 15 à 39 ans. Et l'OMS estime que 510 000 hommes se suicident chaque année dans le monde, soit un homme par minute.

Tout votre travail contribuera à dissiper la stigmatisation de la santé mentale et à collecter des fonds pour protéger les hommes du cancer de la prostate et des testicules.

Et cette cause ne concerne pas que les hommes. En fin de compte, c'est pour nos partenaires, frères, pères, amis et collègues que nous nous battons. Faites donc participer toute votre entreprise en novembre et au-delà !

Comment **les entreprises** peuvent-elles s'impliquer ?

Il existe de nombreuses façons de célébrer Movember au sein de votre entreprise ! Voici quelques conseils pour vous assurer que votre approche reflète le bon message.

Pourquoi la santé des hommes en particulier ?

Il est possible que cette question surgisse lorsque vous annoncerez l'engagement de votre entreprise à participer à Movember. Compte tenu de la nécessité de reconnaître l'égalité des sexes sur le lieu de travail en général, il est important de vous préparer aux questions de cette nature.

Pour cette raison, votre message concernant Movember sera crucial - la dernière chose que vous voulez est que les employés aient l'impression que votre programme est uniquement axé sur leurs collègues masculins (et vice versa !).

Avec le **mois d'Octobre rose** et la journée de **sensibilisation à la santé mentale** en octobre, vous pouvez associer votre campagne Movember à un soutien plus large à la santé physique et mentale des hommes et des femmes. Assurez-vous aussi de faire entendre votre voix pour d'autres causes dédiées aux femmes au cours de l'année.



Enfin, il est utile de faire passer le message que la santé mentale nous concerne vraiment tous. Parce que défendre la santé mentale, en particulier chez les hommes qui, en général, ont tendance à garder le silence, ne peut que contribuer à améliorer la vie de toutes les personnes concernées.

Micro-actions et activités d'équipe pour soutenir Movember sur le lieu de travail

Posez des actions

Si vous souhaitez lancer une campagne Movember mais ne savez pas quoi proposer, voici quelques moyens de faire participer vos employés.

- Les **micro-actions** sont un moyen simple de mettre vos équipes au défi de faire de petits changements dans leur vie quotidienne qui conduisent à un changement plus important.
- Les **activités d'équipe** sont un moyen amusant de faire contribuer tout le monde à une cause tout en renforçant l'esprit d'équipe.

Les deux peuvent être mesurées et suivies par le biais d'une plateforme d'engagement d'entreprise. Dans ce guide, nous vous proposons 9 façons d'impliquer vos équipes dans le mouvement Movember, qu'il s'agisse de se laisser pousser la moustache ou de faire du bénévolat pour une bonne cause.



Se laisser pousser la moustache pour Movember

Comment réaliser cette micro-action

Montrez votre soutien à la campagne Movember en arborant le style caractéristique de cette cause : la moustache. Vous avez besoin d'inspiration ? Jetez un coup d'œil à [ce guide des styles de moustache](#), avec des célébrités portant chaque moustache et des conseils sur la façon de les entretenir.

Pour collecter des fonds pour l'organisation à but non lucratif de votre choix, créez une collecte de fonds et partagez avec les personnes qui vous soutiennent les progrès de votre moustache ainsi que le lien pour faire un don.

Le saviez-vous ?

Le premier artefact historique représentant une moustache remonte à 300 avant J.-C. Il montre un cavalier iranien portant une épaisse moustache noire.



Portez une *fausse* moustache pendant une réunion

Comment réaliser cette micro-action

Même ceux qui ne peuvent/veulent pas se laisser pousser la moustache peuvent participer à la promotion de la santé physique et mentale des hommes. Soyez créatif et fabriquez-en une avec ce que vous avez sous la main.

Ensuite, faites participer vos collègues et voyez qui peut fabriquer la meilleure moustache !

Le saviez-vous ?

En 1967, les Beatles ont inclus des moustaches en carton pour les fans dans leur album Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band, car les membres du groupe portaient tous une moustache sur la pochette.



Lancez une *discussion à propos de la santé mentale* avec un proche

Comment réaliser cette micro-action

Ressentir de la frustration, de l'épuisement ou de l'autocritique fait partie de la vie. Nous en avons tous fait l'expérience et avons appris à quel point il peut être soulageant d'en parler et de savoir que nous ne sommes pas seuls dans notre combat. L'aide peut prendre la forme d'une conversation avec un proche, d'un congé ou de l'aide professionnelle d'un thérapeute. Quoi qu'il en soit, entamer une conversation sur la santé mentale avec quelqu'un de l'entourage peut contribuer à normaliser le fait de parler de notre état émotionnel et de nos expériences, afin que nous obtenions tous l'aide dont nous avons besoin.

Le saviez-vous ?

Des études ont montré que les normes sociales internalisées de la masculinité ont une incidence négative sur la propension qu'ont les hommes à rechercher de l'aide. Cependant, après avoir eu recours aux services de santé mentale, les hommes souffrant de dépression ont changé d'attitude et ont mené une réflexion critique sur les normes masculines.



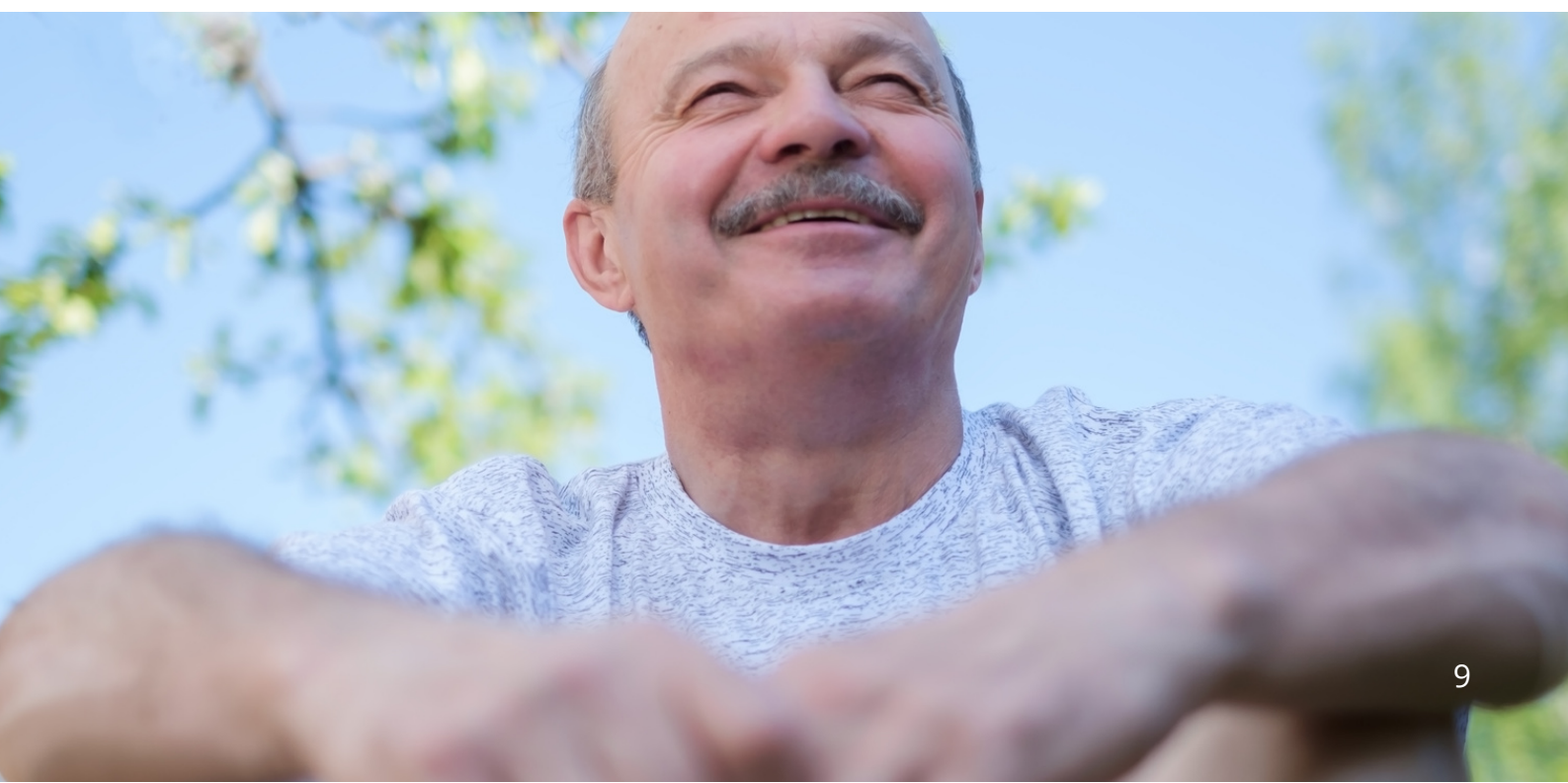
Lisez et partagez des ressources à propos de **la santé mentale des hommes**

Comment réaliser cette micro-action

Les problèmes de santé mentale affectent les hommes et les femmes sans distinction. Cependant, en raison des normes sociales de masculinité, les hommes sont moins enclins à parler ouvertement de leur état émotionnel et à chercher de l'aide, et peuvent être ridiculisés s'ils en parlent. Pour surmonter ce problème, nous devons apprendre quelles normes sociales ont un impact négatif sur la santé des hommes.

Le saviez-vous ?

Une étude cite : *"Je préférerais parler à quelqu'un sur Internet et ensuite me rendre peut-être chez un conseiller ou un psychiatre...."*. Parler ouvertement de ses sentiments peut être difficile, et les hommes ont particulièrement tendance à l'éviter. Cependant, le fait de partager un article sur la santé mentale en ligne peut aider quelqu'un à faire les premiers pas pour s'ouvrir.



Faites du **volontariat** avec un proche

Comment réaliser cette micro-action

Le bénévolat est un excellent moyen de passer du temps de qualité avec un ami ou un collègue. Vous vivrez une expérience nouvelle et ressentirez l'impact que vous pouvez avoir, et vous aurez effectivement beaucoup de choses à raconter par la suite. De plus, le fait de vivre de nouvelles expériences avec un ami ou un collègue vous rapprochera et pourrait ouvrir la porte à des conversations plus significatives à l'avenir.

Le saviez-vous ?

Les êtres humains sont des êtres sociaux, et même les introvertis ont besoin de leurs doses d'interaction humaine. Passer du temps de qualité avec d'autres personnes et créer des souvenirs positifs réduit le stress et accroît le bonheur général. Et le bénévolat vous donne l'avantage de ressentir un sentiment d'utilité et d'accomplissement tout en aidant les autres.



Partager *l'histoire* d'une association

Comment réaliser cette micro-action

Il existe de nombreuses organisations qui font beaucoup de bien dans le monde. Et elles ont toutes des histoires à raconter, les raisons de leurs missions, la genèse de leur création, leurs visions de l'avenir, leurs défis actuels et les personnes qui travaillent pour que leurs actions continuent.

Prenez le temps d'écrire un paragraphe ou deux sur une organisation à but non lucratif qui vous tient à cœur, afin de faire connaître sa cause et ses projets. N'oubliez pas de partager un lien vers leur site Web avec les moyens de les soutenir. Nous vous suggérons de choisir une association qui mène des actions significatives dans le domaine de la santé masculine et de partager son histoire.

Le saviez-vous ?

Dans les journaux et sur les médias sociaux, nous voyons chaque jour davantage de mauvaises nouvelles, ce qui peut donner aux gens un sentiment de désespoir quant à l'état du monde. Parlez en bien des personnes et des organisations qui s'efforcent d'améliorer les choses pour rappeler à vos réseaux que beaucoup de choses positives se passent aussi - et que nous pouvons tous nous impliquer à notre tour.



Bouger pour *la santé des hommes*

Comment réaliser cette activité d'équipe

Organisez un concours de marche afin de collecter des fonds pour une organisation à but non lucratif de votre choix. Fixez un objectif de nombre de pas à atteindre en un mois pour vos collègues participants et engagez-vous à faire un don à l'association si l'objectif est atteint.

Le saviez-vous ?

La campagne Movember est axée sur la santé mentale et physique des hommes. Vous pouvez donc choisir un organisme à but non lucratif œuvrant dans le domaine de la prévention du suicide, une organisation soutenant les hommes atteints de cancer ou même la cause préférée d'un ami pour montrer votre soutien à cette personne qui vous tient à cœur.



Organiser un atelier de **cuisine saine** en équipe

Comment réaliser cette activité d'équipe

Les hommes sont plus susceptibles de souffrir de certaines maladies, et parmi elles, plusieurs sont directement liées à un régime alimentaire malsain. Par exemple, en moyenne, les hommes mangent moins de fruits et de légumes, mais plus de viande rouge. Et ils consomment plus d'alcool.

Rassemblez donc votre équipe et apprenez à manger sainement. Un excellent moyen d'y parvenir est de préparer des repas sains en équipe. Si la cuisine de votre bureau est limitée, préparez une salade ensemble et demandez aux différents groupes de préparer leur propre sauce pour que chacun y goûte.

Le saviez-vous ?

Il y a une perception négative selon laquelle manger beaucoup est "viril". Mais en réalité, un régime alimentaire malsain est l'un des principaux facteurs de risque pour toute une série de maladies chroniques.



Voter pour la plus *belle moustache* de l'entreprise

Comment réaliser cette activité d'équipe

À la fin du mois de novembre, réunissez tous ceux qui ont laissé pousser leur moustache dans une pièce avec leur cire à barbe et leurs peignes pour présenter leur création au reste de l'équipe.

Vous pouvez voter dans différentes catégories comme la moustache la plus à la mode, la plus soignée et la plus frisée. Vous pouvez également récompenser la meilleure création de fausse moustache.

Le(s) gagnant(s) pourra(ont) ensuite choisir une organisation à but non lucratif à laquelle faire un don. Veillez à présenter les gagnants, leurs superbes moustaches et l'association qu'ils ont choisie dans les communications internes de l'entreprise.

Le saviez-vous ?

Le record de la plus longue moustache du monde est détenu par Ram Singh Chauhanspans dont la moustache mesure 4,20 mètres de long.



Comment **lancer votre campagne** en interne

Ok, maintenant vous savez que vous voulez célébrer Movember, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Ne vous inquiétez pas, voici une description étape par étape de la marche à suivre.

1. Définir la campagne et **créer un plan**

Vous devez savoir ce que vous cherchez à atteindre et comment vous allez y parvenir. La première étape consiste à définir votre mission. Par exemple :

C'est Movember et nous voulons voir vos plus belles (vraies et fausses) moustaches tout le mois ! En plus de vous laisser pousser les poils du visage, nous vous proposerons un certain nombre de moyens d'agir, et nous offrirons aux employés la possibilité de faire des dons à des organisations à but non lucratif qui soutiennent la santé des hommes.



2. Obtenez l'adhésion des *parties prenantes*

C'est ici que vous présentez à votre équipe les tenants et aboutissants des célébrations de Movember proposées. Vous voulez faire comprendre l'importance de la participation et du soutien à la santé des hommes sur le lieu de travail.

Veillez à préparer une proposition complète qui décrit exactement ce que vous comptez faire et ce dont vous avez besoin pour y parvenir. Vous devez également indiquer comment vous comptez mettre en œuvre le plan et les résultats attendus.

3. *Communiquez* en interne et en externe

Il est maintenant temps de partager ce que vous faites avec le reste de votre équipe et le reste du monde. Comme il s'agit de deux publics différents, veillez à communiquer constamment vos efforts afin que chacun sache comment s'impliquer.

Mais gardez à l'esprit que vous ne cherchez pas à obtenir des éloges, mais à sensibiliser à la cause. Si vous en avez la possibilité, envisagez d'égaliser les dons des clients effectués par l'intermédiaire de votre organisation afin de maximiser l'impact.

4. Lancez votre *campagne*

Faites un gros coup d'éclat pour attirer l'attention sur votre campagne ! Voici quelques idées pour lancer une campagne Movember qui donnera envie aux gens de participer tout le mois.

- **Moment dédié à la santé mentale.** Réunissez votre équipe (en personne ou virtuellement) pour célébrer Movember en faisant le point sur l'état de santé mentale de chacun. Cela encouragera les gens à être plus directs sur leur état de santé afin de lutter contre la stigmatisation !
- **Révélation de la moustache.** Invitez tout le monde à se réunir pour prendre des photos avant au début du mois. Vous pouvez également demander aux participants de prendre une photo tous les jours afin de voir les progrès réalisés ! Puis célébrez avec une fête pour le "après" pour comparer les résultats.

Quoi que vous choisissiez de faire, faites-en une grande affaire et suscitez l'enthousiasme des gens. Si cela signifie créer des rappels par e-mail, des invitations dans le calendrier et des incitations verbales, n'hésitez pas !

5. Mesurer votre *impact*

La dernière étape consiste à suivre les progrès et l'impact que vous avez obtenus. Faire cela manuellement est une tâche assez lourde, mais voici quelques indicateurs à surveiller :

- Le nombre d'employés participant
- Montant des dons collectés
- Nombre d'employés s'engageant pour la première fois
- L'équipe la plus engagée, par exemple les RH, le marketing, etc.

Vous pouvez également recueillir des commentaires sur la campagne en envoyant un sondage à la fin. Cela vous aidera à comprendre ce que vos employés ont pensé de la campagne, et comment ils l'amélioreraient la prochaine fois.

Si vous cherchez un moyen rapide de suivre votre impact et vos progrès, envisagez d'utiliser un outil d'engagement des employés comme Benevity.

Benevity vous aide non seulement à établir des rapports sur votre campagne, mais aussi à la planifier et à l'exécuter. Vous pouvez consulter le catalogue de plus de 1,5 million d'organisations et mettre en place un système simple de jumelage des dons pour alléger la charge de votre équipe financière.

À partir de là, vous pouvez créer des activités auxquelles vos employés peuvent participer pendant votre campagne, et leur permettre d'accéder à leur calendrier d'événements de n'importe où. Vous pouvez également recueillir facilement des photos et des commentaires sur vos événements pour les partager ensuite.

Tout cela se fait sur une seule plateforme, ce qui vous permet de vous concentrer sur ce qui compte vraiment : créer un impact positif dans votre communauté et votre entreprise.

Enfin, ne vous limitez pas à soutenir la santé et la vie des hommes uniquement en novembre - vous pouvez continuer à impliquer les employés tout au long de l'année.



Commencez à *outiller* vos employés pour qu'ils agissent

[Demander une démo](#)



Benevity est une entreprise certifiée B Corporation leader mondial des logiciels d'engagement solidaire des entreprises, offrant la seule suite intégrée de solutions d'investissement communautaire et d'engagement des employés, des clients et des organisations à but non lucratif. Reconnue comme l'une des 20 entreprises du classement du magazine Fortune, Benevity offre des solutions Cloud qui permettent à de nombreuses marques emblématiques d'attirer, de retenir et d'engager la main-d'œuvre diversifiée d'aujourd'hui, d'intégrer l'action sociale dans l'expérience de leurs clients et d'avoir un impact positif sur leurs communautés. Avec un logiciel disponible en 22 langues, Benevity a traité plus de 10 milliards de dollars de dons et 46 millions d'heures de bénévolat pour soutenir 326 000 organisations à but non lucratif dans le monde. Les solutions de l'entreprise ont également facilité 770 000 actions positives et accordé 1,2 million de subventions d'une valeur de 12 milliards de dollars. Pour plus d'informations, visitez benevity.com.