



**GUIDE
COLLECTE DE DONS
EN MILIEU DE TRAVAIL**



TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS DE MOVEMBER	3
POURQUOI FAIRE MOVEMBER EST BON POUR VOUS (ET POUR VOS COLLÈGUES)	4
QUATRE FAÇONS DE MO	5
COMMENT PARTICIPER À MOVEMBER EN MILIEU DE TRAVAIL	6
IDÉES DE COLLECTE DE dons	7
CONSTITUER UNE ÉQUIPE EN MILIEU DE TRAVAIL	9
RECRUTER LES MEMBRES DE VOTRE ÉQUIPE	10
STATISTIQUES, FAITS ET OBJECTIFS	11
BOOSTER VOS DONS	12
GARDER ÇA LÉGAL	13



À PROPOS DE MOVEMBER

Partout dans le monde, des hommes meurent trop jeunes. Avec votre aide, les choses n'ont pas à se passer ainsi. Ensemble, prenons en main la santé mentale et la prévention du suicide, le cancer de la prostate et le cancer testiculaire.

Nous sommes ravis que votre entreprise - championne de la puissante Mo, innovatrice inspirante et agente de changement enthousiaste - soutienne Movember.

Alors que vous et vos collègues participerez à Movember tout au long du mois, votre mission sera de faire de la sensibilisation et de recueillir des dons indispensables afin de pouvoir financer des projets novateurs dans le domaine de la santé masculine et de faire une différence dans la vie de vrais hommes. Vous vous amuserez et vous stimulerez l'engagement et la satisfaction des employés au travail en rassemblant votre équipe autour d'une cause importante.

Ce guide contient tout ce dont vous avez besoin pour commencer, mais n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou avez besoin d'un coup de main.



Movember ne consiste pas seulement à collecter des dons, à s'amuser et à faire le bien. C'est aussi bon pour votre santé physique et mentale.

Les hommes qui participent à Movember nous disent qu'ils se sentent mieux en termes de santé mentale que le reste de la population masculine. Ils sont plus enclins à s'ouvrir à un ami ou à un professionnel s'ils ont des difficultés. Ils sont également mieux informés des risques de cancer de la prostate et du cancer testiculaire. Ils sont aussi plus actifs.

C'est une autre excellente raison de participer à Movember - et une raison fantastique d'inciter d'autres personnes à vous rejoindre.

Voici quelques statistiques fascinantes sur Movember pour vous aider à recruter plus de "Mo's" dans votre équipe.

POURQUOI FAIRE MOVEMBER EST BON POUR VOUS

(ET POUR VOS COLLÈGUES)

LE SAVIEZ-VOUS ?

29% DES MO BROS

ont parlé à un professionnel de la santé de quelque chose qui ne leur paraissait pas normal (contre 18 % de la population générale).

14% DES MO BROS SONT

plus susceptibles de parler du cancer de la prostate.

10% DES MO BROS SONT

plus susceptibles de parler du cancer testiculaire.

44% DES MO BROS

ont déclaré s'être confiés à un ami au sujet de leur santé mentale lorsqu'ils étaient en difficulté (contre 17 % de la population générale).

75% DES MO BROS

sont restés en contact avec leurs amis et leur famille (contre 50 % de la population générale).

37% DES MO BROS

étaient actifs plus de 20 fois par mois (contre 24 % de la population générale).



QUATRE FAÇONS DE MO

Se faire pousser une Mo est la façon la plus connue de soutenir Movember.

Mais il n'est pas nécessaire de se faire pousser une Mo pour sauver un Bro. Bouger, Organiser ou faire À chacun sa MO sont des options qui peuvent mieux convenir à votre entreprise. Vous pouvez même modifier, adapter et combiner à votre guise.

PORTER

Se laisser pousser la moustache pour collecter des dons en faveur de la santé masculine. C'est une approche classique et simple. Vous ne pouvez pas vous en faire pousser une ? C'est encore mieux. Plus la moustache est affreuse, plus elle suscitera de conversations. C'est ainsi que vous pouvez littéralement vous plonger le nez dans le mouvement.

BOUGER

Bougez cette année en marchant ou en courant 60 km au cours du mois. Ce sont 60 km pour les 60 hommes qui s'enlèvent la vie chaque heure dans le monde. Les efforts individuels et collectifs sont acceptés.

ORGANISER

Rassemblez une équipe et organisez une soirée trivia ou un tournoi de ping-pong. Tout ce qui vous tient à cœur, à vous ou à votre entreprise, peut inspirer un Mo-Ment.

À CHACUN SA MO

Un défi à la carte, grandiose par sa portée et son ampleur. Visez à battre un record inconnu. Relever des défis pour obtenir des dons. Débarrassez-vous d'une mauvaise habitude. Relever un défi physique. À chacun sa MO signifie que c'est vous qui fixez les règles.



COMMENT PARTICIPER À MOVEMBER EN MILIEU DE TRAVAIL

Rappelez-vous ces trois points et vous ne pourrez pas vous tromper.

- 1. Amusez-vous** tout en tissant des liens et en renforçant la camaraderie avec vos amis, vos collègues et votre équipe.
- 2. Susciter des conversations** autour des questions les plus importantes concernant la santé masculine dans le monde, et provoquer des actions qui aident les hommes à vivre plus heureux, en meilleure santé et plus longtemps.
- 3. Recueillir des dons** pour soutenir des projets innovants dans les domaines de la santé mentale et de la prévention du suicide, du cancer de la prostate et du cancer testiculaire.

ORGANISER UN MOVEMBER RÉUSSI AU TRAVAIL

Demandez l'appui de vos supérieurs :

Une lettre formelle adressée au nom de la bonne personne est souvent la meilleure solution. Reconnaissez leur rôle dans l'entreprise et expliquez qui vous êtes, et en quoi le fait de soutenir Movember est bénéfique pour l'entreprise.

Ne soyez pas gêné. Expliquez ce qu'il faut faire pour que cela ait lieu. Si vous prévoyez d'organiser un événement, indiquer le format, le date, le lieu et la manière. Faites-leur savoir combien vous et votre équipe espérez récolter et ce que leur don signifierait pour votre cause.

Parlez des avantages pour l'entreprise :

Soulignez comment le parrainage de votre campagne Movember contribue aux objectifs communautaires plus larges de l'entreprise. Vous pouvez également souligner la façon dont vous ferez la promotion de l'entreprise pendant la campagne Movember et lors d'événements connexes.

Créez un comité Movember : Créez un comité chargé d'élaborer une stratégie et de mettre en œuvre votre campagne Movember. Mieux encore, invitez les cadres supérieurs, les RH, la Service à la clientèle et les groupes de ressources pour les employés afin de donner plus d'élan à votre campagne.

Planifiez votre campagne Movember :

Élaborez votre plan de recrutement de l'équipe, organisez un événement de lancement et/ou une fête de clôture, envoyez des invitations à des événements de collecte de dons et de sensibilisation, et établissez un plan de communication.

Fixez vos objectifs : Faites en sorte qu'ils soient réalistes et réalisables, qu'il s'agisse de collecte de dons, de participation ou de sensibilisation.



AU TRAVAIL

De petites façons de donner vie à Movember sur le lieu de travail.

Séance de Rasage. Un événement de type Movember où les employés font des dons pour voir des Mos se faire raser de près. Tous les collecteurs de dons doivent être bien rasés pour le début du mois. S'il s'agit d'un événement virtuel, recrutez le plus grand extraverti de votre lieu de travail comme animateur. Prenez des photos avant et après pour l'intranet de votre entreprise, puis utilisez-les pour élire les meilleures (et les "au moins vous avez essayé") Mos à la fin du mois.

Mo est le mot. Faites connaître le bon travail que vous faites pour soutenir la santé masculine. Pensez à des affiches dans le bureau, à des courriels quotidiens et à des discussions sur Zoom, Slack ou autour de la machine à café. Utilisez l'intranet de votre compagnie pour afficher les photos de Mo, vous encouragez les uns les autres et demander des dons.

Jumelage de dons. Certains employeurs s'engagent à verser une somme équivalente aux efforts de collecte de dons de leurs employés (jusqu'à un certain montant). Demandez à votre employeur de vous soutenir, et votre collecte pourrait doubler. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet ci-dessous !

Trivia au bureau

Organiser un jeu-questionnaire et inviter les entreprises voisines, les partenaires et les fournisseurs à y participer moyennant un don. Nous pouvons vous fournir un kit Trivia Mo (contactez-nous) - il ne vous reste plus qu'à recruter un ou deux animateurs et à préparer des prix impressionnants. Faites savoir à chacun ce pour quoi il joue et attribuez des prix tout au long de la soirée. Les équipes paient pour jouer.

Déjeuner et formation Un déjeuner-conférence au bureau est l'occasion pour les membres de l'équipe de mieux comprendre les problèmes auxquels est confrontée la santé masculine. Vous pouvez même inviter un conférencier extérieur ou demander au personnel de partager leurs propres histoires. Vous pouvez aussi vous inspirer de [Conversations Movember](#), un outil en ligne qui donne des conseils sur la manière de soutenir une personne qui traverse une période difficile.

Discussions sur la santé Gardez la santé masculine au centre de vos préoccupations en organisant des discussions hebdomadaires sur la santé ou le bien-être. Invitez des professionnels de la santé masculine, des responsables de groupes de soutien et d'autres hommes à discuter de leur parcours.

À L'UNIVERSITÉ

Voici comment les étudiants et le personnel de l'université du Kent, au Royaume-Uni, ont fait de Movember un énorme succès.

Mo-Vendredi La soirée sociale hebdomadaire du campus a changé de look avec des moustaches à profusion pour lancer le mois de Movember et attirer les inscriptions et les dons.

Chercheurs d'entreprises locales.

Les étudiants ont contacté des entreprises et des coiffeurs locaux pour qu'ils commandent des événements tels que des soirées trivia au cours du mois.

Séances photos. Les étudiants ont pris des selfies de leurs nobles porteurs de la Mo et les ont placardés sur le campus pour attirer l'attention sur leurs efforts de collecte de dons (et leurs dons) !

Séance de rasage. Un barbier local s'est joint aux étudiants à la fin du mois pour une cérémonie de rasage. Les élèves ont même été invités à donner un coup de main.

À L'ÉCOLE

Transformez les Mos en argent pour la santé masculine. Voici quelques idées empruntées à nos Mo Bro's d'Avon Old Farms, dans le Connecticut, aux États-Unis.

Tournois de jeux vidéo. Donnez aux étudiants la possibilité de collecter des dons tout en faisant quelque chose qu'ils aiment. Recueillez des dons en faisant payer un petit droit d'entrée au tournoi. Le gagnant remporte tous les droits de vantardise dans la cour de l'école.

Danse à l'école. Un billet pour le bal de l'école peut devenir un don en faveur de la santé masculine. C'est aussi l'occasion pour les élèves de montrer leurs mouvements de danse Tiktok.

Marchandises. L'école a créé et vendu des produits dérivés de "l'Armée d'Avon", dont tous les bénéfices ont été reversés à Movember. Encouragez vos élèves à faire de même et ils bénéficieront également d'une expérience entrepreneuriale concrète.

Susciter la conversation Voici ce qu'ils en disent : "Nous suscitons beaucoup de discussions sur notre campus, la meilleure d'entre elles venait de familles candidates qui demandaient pourquoi certains de nos élèves de terminale portaient la moustache. De cette façon, nous avons eu une portée plus grande que nous ne l'avions jamais imaginée".

IDÉES DE COLLECTE DE DONS



À VOTRE CLUB SPORTIF

Votre équipe sportive devient championne de la Mo grâce à ces stratégies gagnantes.

Défi d'entraînement

Réalisez une séance d'entraînement spectaculaire. En équipe, individuellement, en personne ou même virtuellement. Attribuez des prix pour le plus grand nombre de pompes ou pour les concurrents les plus rapides et recueillez des dons pour toute cette sueur!

Séance de Rasage

Organisez une **Séance de Rasage** au centre sportif le 1er novembre. Partagez ensuite la preuve de votre visage de bébé sur les réseaux sociaux et le site web du club pour faire savoir au monde entier que vous êtes prêt à changer la face de la santé masculine (et que vous êtes prêt à recevoir des dons).

Organisez un tirage

Mettez vos coéquipiers au défi de vendre autant de billets que possible tout au long du mois. Demandez à des commanditaires et à des entreprises locales de faire don de prix.

Soirée Trivia

Vous cherchez un moyen amusant, facile et compétitif de collecter des dons ? Une soirée Trivia avec billet d'entrée permet toujours d'obtenir un maximum de points.

MO EN UNIFORME

Certains pourraient dire que la Mo des premiers intervenants est la Mo par excellence - nos pompiers, nos ambulanciers et nos policiers sont les piliers. Voici comment nos mains secourables qui en cas d'urgence peuvent recueillir des dons pour les hommes dans le besoin.

Mo mon véhicule

Un moyen infaillible de susciter des conversations est de coller une belle Mo sur le capot de vos véhicules. C'est un excellent moyen d'expliquer aux autres pourquoi vous collectez des dons pour Movember. Adressez-vous à votre bureau local de Movember pour obtenir des autocollants.

Bougez, bougez

Il est temps d'accélérer le rythme cardiaque pour le bien de la santé masculine. Rassemblez vos collègues pour qu'ils Bougent pour Movember. Participez à un marathon local ou à une compétition sportive - ou créez votre propre club de course à pied. Affrontez des divisions ou des stations !

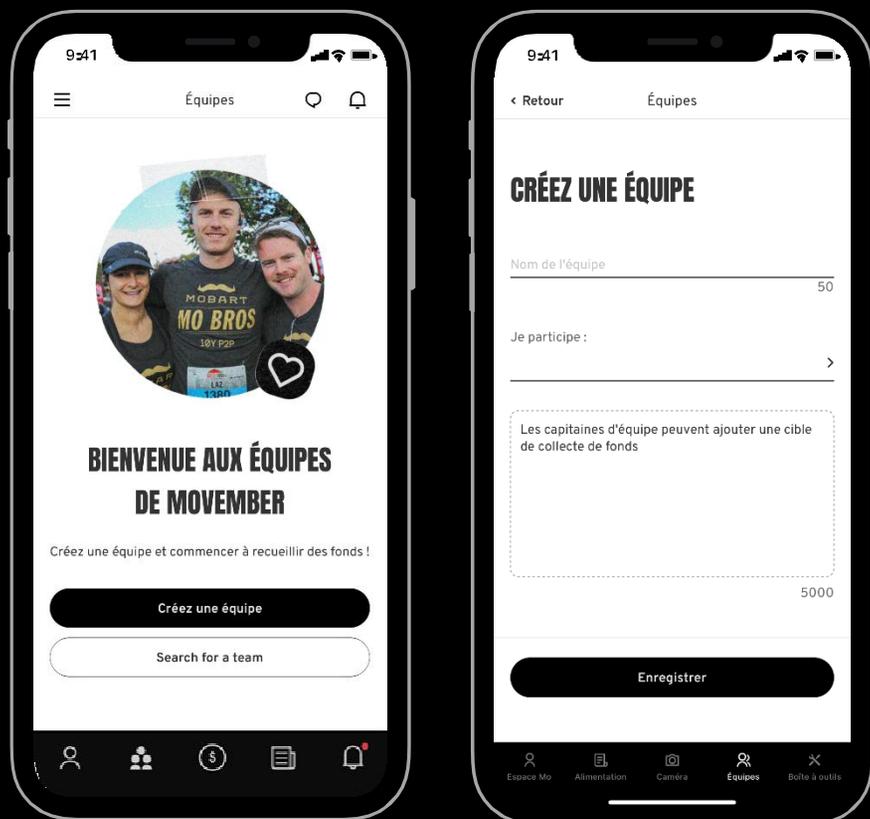
Loterie locale

Recrutez des entreprises locales pour donner un coup de pouce à votre collecte de dons. Demandez-leur des dons pour créer des prix de tirage au sort et vendez des billets dans la communauté pour soutenir la santé masculine.

Parlez-en

Parlez dans des stations partout dans le monde de la façon dont les hommes peuvent prendre soin de leur santé et du travail que fait Movember pour empêcher les hommes de mourir trop jeunes.





Saviez-vous que votre entreprise peut recueillir des dons en équipe ? Vous vous amusez, établirez des liens et renforcerez la camaraderie entre collègues.

Tout d'abord, assurez-vous d'avoir configuré votre espace personnel. Une fois connecté, rendez-vous dans la section "équipe" de votre espace personnel. Choisissez de rejoindre une équipe existante (si votre lieu de travail en possède une) ou de créer une nouvelle équipe que vos collègues pourront rejoindre.

Chaque équipe dispose d'une page qui présente le capitaine de l'équipe, l'objectif de la collecte de dons et le total. Vous pouvez également consulter les dons amassés, les messages et les photos de l'équipe.

CRÉATION D'UNE ÉQUIPE

Pour créer une équipe, rendez-vous dans la section "équipe" de votre Espace Mo.

La création d'une équipe fait de vous le capitaine de l'équipe par défaut. Le principal motivateur. Le champion du recrutement. Celui qui montre l'exemple.

- Votre première responsabilité est un nom d'équipe. Les Dragons sans barbe ? Les Maris poilus ? Choisissez-le judicieusement. Un bon nom facilite le recrutement des membres de l'équipe. Plus votre équipe sera nombreuse, plus votre impact sera important.
- Fixez un objectif de collecte de dons avec votre équipe et élaborer un plan pour dépasser les attentes.
- Définissez la motivation de l'équipe. Tel un Espace Mo personnel, donnez-lui un sens.
- Donnez à votre Espace Mo une touche personnelle avec des photos, des vidéos, de nombreuses mises à jour et les histoires personnelles des membres de l'équipe.
- Activez le compte de l'équipe. Un peu de bonne humeur est une façon amusante de commencer.

CONSTITUER UNE ÉQUIPE EN MILIEU DE TRAVAIL



Une équipe a un impact plus important. Et ça signifie plus de dons nécessaires et une meilleure sensibilisation à la santé masculine.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À RECRUTER DES MEMBRES D'ÉQUIPE SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL :

- Inscrivez un point à l'ordre du jour de votre prochaine réunion d'équipe ou de bureau - faites-leur savoir pourquoi il est important de recueillir des dons pour la santé masculine et demandez-leur de se joindre à vous.
- Imprimez des affiches Movember avec le code QR de votre équipe afin que tous ceux qui s'inscrivent rejoignent directement votre équipe. Ajoutez un lien ou un code QR dans votre signature de courriel.
- Ajoutez l'URL de l'Espace Mo de l'équipe à votre signature de courriel. Incitez votre organisation à soutenir le mouvement en partageant les messages et les histoires de santé de Movember par le biais de canaux de communication internes tels que le courrier électronique.
- Demandez à votre employeur s'il est prêt à soutenir les efforts de collecte de dons de votre équipe.
- Obtenez l'adhésion des cadres supérieurs de votre entreprise (demandez-nous de l'aide à ce sujet).
- Laissez une boîte à dons dans votre salle de pause, votre vestiaire ou tout autre endroit où vous vous réunissez régulièrement.
- Demandez des dons par courriel et dans les réseaux sociaux, avec un lien vers l'Espace Mo de votre équipe.
- Organisez une cérémonie de remise des prix à la fin du mois pour récompenser le meilleur collecteur de dons, le meilleur Bougeur et, bien sûr, la meilleure et la pire des Mos. Veillez à ce que la boîte de dons se promène dans la pièce.

RECRUTER DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE



Utilisez les statistiques sur la santé masculine pour susciter des conversations et augmenter les dons.

SANTÉ MENTALE ET PRÉVENTION DU SUICIDE

Dans le monde, un homme meurt par suicide toutes les minutes.

- Il n'y a pas de raison unique pour laquelle les hommes s'enlèvent la vie, mais nous savons qu'en améliorant la santé mentale générale, nous pouvons réduire le risque de suicide.

CANCER DE LA PROSTATE

Dans le monde, le cancer de la prostate est le deuxième cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes.

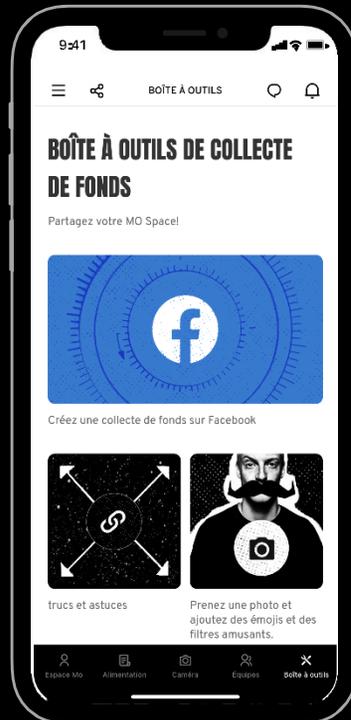
- Un dépistage précoce offre 98% de chances de survie au-delà de cinq ans.
- Un dépistage tardif n'offre que 26 % de chances de survie au-delà de cinq ans.
- Le dépistage précoce est la clé. Pour mettre toutes les chances de votre côté face au cancer de la prostate, consultez votre médecin dès 50 ans, ou dès 45 ans si vous êtes d'origine africaine ou caribéenne, ou si vous avez des antécédents familiaux de la maladie.

CANCER TESTICULAIRE

Le cancer testiculaire est le cancer le plus fréquent chez les jeunes hommes.

- Près de la moitié des hommes ne savent pas comment procéder à un auto-examen de leurs testicules.
- Les 95 % de chances de survie ne sont pas un réconfort pour 1 homme sur 20 qui ne s'en sortira pas.
- Les hommes devraient vérifier leurs testicules tous les mois sous la douche pour détecter toute douleur, grosseur ou gonflement.

STATISTIQUES, FAITS ET OBJECTIFS



Ces conseils de pros vous permettront d'aller encore plus loin dans votre travail.

JUMELAGE DES DONS

L'un des moyens d'atteindre plus rapidement votre objectif de collecte de dons est le jumelage de dons. De nombreuses organisations offrent cette possibilité dans le cadre de leur responsabilité sociale d'entreprise (RSE), en versant une somme équivalente aux dons recueillis au profit d'une bonne cause.

Demandez à votre employeur s'il pratique le jumelage de dons - c'est un moyen facile de doubler votre total. L'employeur de vos donateurs peut également verser une somme équivalente à leur don, alors demandez-leur de le faire.

Il suffit de demander à votre responsable ou à un membre du personnel s'ils le font (c'est ce qu'on appelle parfois le "dollar pour dollar" ou "don à l'interne"). Certains établissements sont même connus pour tripler les dons.

COMMENT BOOSTER VOS DONS

Utilisez l'application Movember

C'est facile, rapide et plein de fonctionnalités. Soyez averti dès que vous recevez des dons. Suivez vos progrès, contrôlez votre équipe et les défis auxquels vous participez. Grâce à l'application Movember, obtenez les dernières nouvelles sur Movember tout en vous connectant avec les clubs et l'ensemble de la communauté Movember. L'application est disponible sur [App Store](#) et [Google Play](#).

Utiliser les collectes de dons sur Facebook

Et si nous vous disions que vous avez toutes les chances de récolter 180 % plus de dons que la moyenne des Mo en utilisant une simple astuce ? Avec la Collecte de dons Facebook, vous pouvez facilement lier votre profil Espace Mo et votre compte Facebook. Ainsi, les amis et la famille peuvent faire un don à votre campagne de financement Movember directement via Facebook - ils n'ont même pas besoin de quitter l'application. Et cette statistique est vraie : les personnes qui le font augmentent leurs dons de 180 % de plus par rapport à la moyenne.

Utilisez les graphiques personnalisés de Canva. Ajoutez du piquant à vos affiches, signatures de courriel et messages sur les médias sociaux avec les graphiques de Movember sur Canva. Ils sont gratuits et il y en a pour toutes situations [Inscrivez-vous à Canva ici](#).

Courriels et messages sociaux pré-rédigés

Nos scribes ont rédigé des modèles de courriels que vous pouvez envoyer pour faire affluer les dons. [Ici](#)

BOOSTER VOS DONS



L'assurance de Movember ne couvrira pas votre événement ni vos participants, alors veuillez-vous assurer que tout le monde est couvert.

GARDER ÇA LÉGAL

Renseignez-vous sur les exigences en matière d'assurance si vous organisez un événement dans une propriété privée telle qu'une maison, un bureau ou un immeuble d'habitation.

Vérifiez si les jeux de hasard ou d'adresse doivent être enregistrés et/ou supervisés par des observateurs officiels.

Si vous organisez une course amusante ou un événement sportif en plein air, vous pourriez également avoir besoin d'une approbation si vous utilisez des terrains publics ou bloquez la circulation pour votre itinéraire.

Pour des événements physiques publics, vous devrez recruter des prestataires de premiers soins - vos ambulanciers bénévoles locaux peuvent être disponibles pour vous aider.

Nous sommes là pour vous aider de toutes les façons possibles, alors [contactez-nous](#) si vous avez besoin d'un coup de main avec des conseils juridiques, pour la planification ou la collecte de dons.

CONTACTEZ-NOUS

Marie-Noëlle Roy

Gestionnaire principale développement et engagement communautaire, Québec

Courriel : info.ca@movember.com

Téléphone sans frais : 1-855-447-6966

GARDER ÇA LÉGAL



MOVEMBER®

CHANGER LA FACE DE LA SANTÉ MASCULINE