Assurer notre avenir – Trousse Faites passer le mot

Association canadienne pour la santé mentale

La santé mentale pour tous

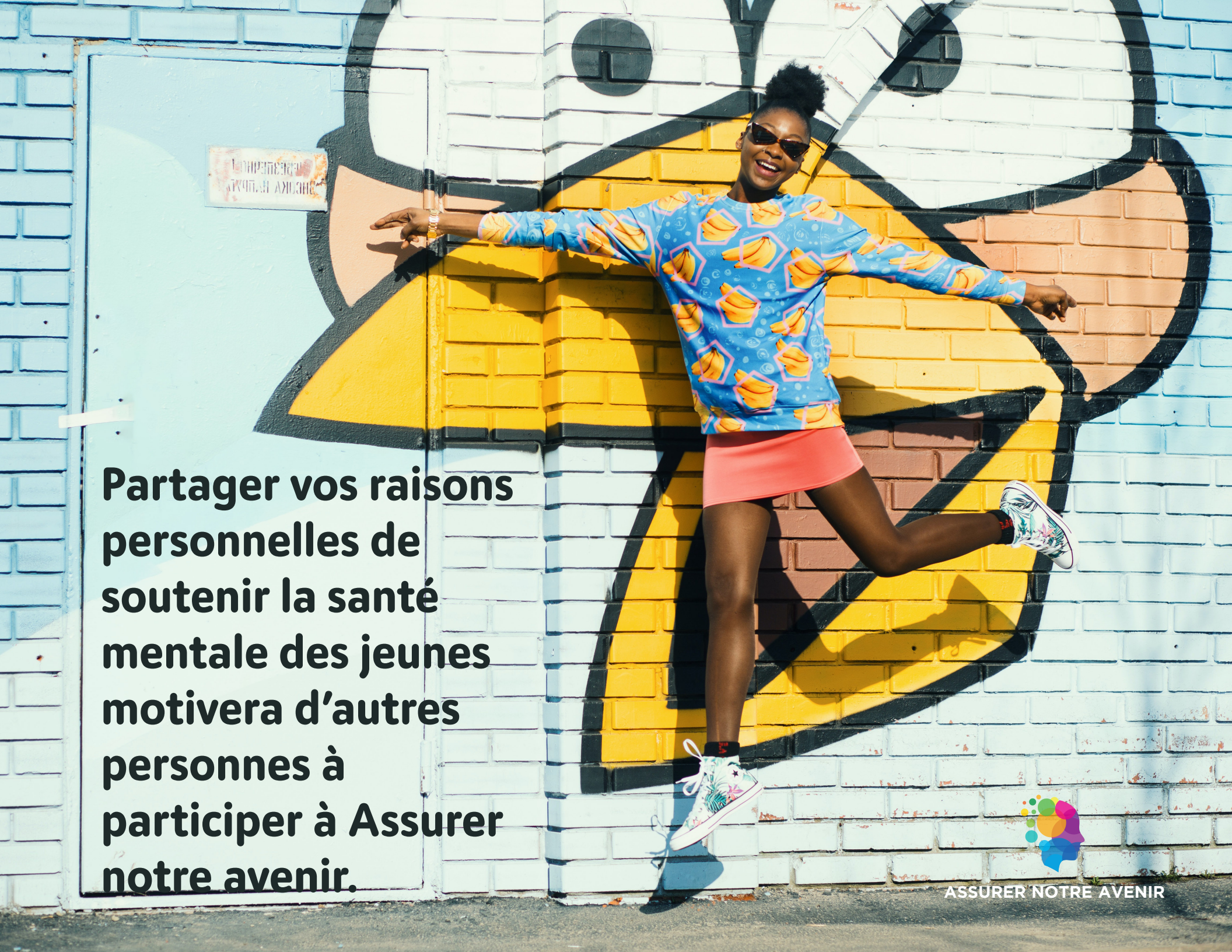
MERCI!

Le soutien que vous apportez à Assurer notre avenir contribuera à protéger notre atout le plus précieux : la santé mentale de la prochaine génération! En vous joignant au réseau de professionnels de l'assurance qui protègent la santé mentale des jeunes, vous faites une réelle différence.

Vous pouvez pousser votre appui encore un peu plus loin – partagez le défi Assurer notre avenir avec vos pair.e.s, vos collègues et votre réseau de contacts élargi. Votre engagement à l'égard de la protection du bien-être de la prochaine génération en motivera d'autres à aider les jeunes de nos communautés, d'un océan à l'autre.

Voici comment ça fonctionne.

ASSURER NOTRE AVENIR


Partager vos raisons personnelles de soutenir la santé mentale des jeunes motivera d'autres personnes à participer à Assurer notre avenir.
ASSURER NOTRE AVENIR

Pourquoi partager votre histoire?

C’est plus facile que jamais! On n’a jamais autant parlé de santé mentale qu’aujourd’hui, ni en faisant preuve d’autant d’ouverture.

Et avec raison!

Après deux ans de pandémie, la santé mentale de 70 % des enfants d’âge scolaire et de 66 % des enfants d’âge préscolaire s’est détériorée.

La pandémie a eu et continue à entraîner des répercussions importantes et durables sur notre santé mentale, particulièrement pour les jeunes.

Lorsqu’il est question de la santé mentale des jeunes, nous ne pouvons pas nous contenter de traiter les maladies. Nous devons agir en amont pour protéger notre plus grande richesse : la santé de la prochaine génération.

C’est là que vous avez un rôle à jouer.

Lorsque vous soutenez la santé mentale, vous ouvrez la porte à aider quelqu’un à s’épanouir.

Lorsque vous partagez votre histoire, vous faites réaliser à une personne qu’elle n’est pas seule.

Lorsque vous affichez votre engagement à l’égard de la santé mentale, vous montrez aux personnes qui vous entourent que la santé mentale est importante.

ASSURER NOTRE AVENIR

Les histoires personnelles sont une manière formidable de tisser des liens, de rallier du soutien à la cause de la santé mentale et de recueillir des fonds pour soutenir les jeunes par l'entremise de programmes de santé mentale partout au Canada.
ASSURER NOTRE AVENIR

Quoi partager

Vous ne savez pas par où commencer?

1. **Commencez par vous poser la question suivante :** Pourquoi est-ce que je me préoccupe de la santé mentale? Voici quelques questions pour vous aiguiller :
   - Qu'est-ce qui vous relie à la cause de la santé mentale? Vous-même? Un.e de vos proches? Le bien-être de tou.te.s?
   - Comment le fait de soutenir la santé mentale vous fait-il vous sentir?
   - Comment serait le monde si tou.te.s les jeunes avaient le support nécessaire pour s'épanouir?

   Notez vos réponses. Ne vous préoccupez pas de répondre « la bonne chose »; répondez instinctivement.

2. **Écrivez une ébauche sommaire.**

   Vous avez maintenant suffisamment de contenu pour vous lancer! Une bonne manière de commencer à votre histoire est de commencer votre première phrase en disant « Je soutiens la santé mentale des jeunes parce que... ».

3. **Choisissez vos mots avec soin.**

   Votre histoire doit être concise et avoir une note bien personnelle. Tenez-vous-en à deux ou trois paragraphes pour que votre histoire se lise facilement.

ASSURER NOTRE AVENIR

Votre histoire peut se transmettre par bien des moyens, notamment en envoyant des courriels à vos pair.e.s et à vos collègues, par exemple, mais les réseaux sociaux vous permettent de rejoindre plus de personnes.

ASSURER NOTRE AVENIR

Comment partager votre histoire

Mettez vos réseaux sociaux à profit

Donnez-lui une touche personnelle.
Publiez vos raisons de donner, ou votre propre histoire liée à la santé mentale.

Allez droit au but.
Indiquez clairement la cause que vous défendez et de ce que vous demandez.

Utilisez une aide visuelle.
Utilisez une photo de vous ou n'hésitez pas à utiliser l'une des publications à partager de l'ACSM à partir du site Web Assurer notre avenir.

N'oubliez pas le lien.
Copiez le lien vers la page des dons du site d'Assurer notre avenir. Cela crée un accès direct et sûr, et vos pair.e.s et collègues auront un effort de moins à faire pour donner.

Gardez-la vivante.
Vous pouvez faire plusieurs publications en utilisant vos histoires personnelles et des photos pour donner aux membres de votre réseau davantage d'occasions d'entendre parler du défi et d'y participer; non pas pour harceler les gens, mais simplement pour faire des rappels amicaux à des personnes très occupées!

ASSURER NOTRE AVENIR

Sur les réseaux sociaux, vous pouvez publier le texte de votre histoire en l'accompagnant ou non d'une photo, mais l'un des moyens les plus efficaces de la partager est en faisant une vidéo. Votre voix et votre visage donneront vie à votre histoire.

ASSURER NOTRE AVENIR

Créez une vidéo

Vous pouvez imprimer une affiche #Assurernotreavenir et la remplir; cela vous permettra de vous occuper les mains!

Filmez-vous pendant que vous racontez votre histoire, et

publiez la vidéo sur les réseaux sociaux. Vous pouvez aussi la partager sur votre page de collecte de fonds.

Dirigez les gens vers la page https://cmha.donordrive.com/index.cfm?fuseaction=donorDrive.event&eventID=637 afin de faire un don.

Utilisez les mots-clics #AssurerNotreAvenir et #SantéMentale. Identifiez l'ACSM National au :

@CMHA.ACSM.National

@CMHA_NTL

@cmhanational

@canadian-mental-health-association

Vous n’avez pas envie de raconter votre histoire? Utilisez plutôt la nôtre!

Au lieu de raconter votre histoire, enregistrez-vous en train de lire ceci :

INSURING OUR FUTURE

Canadian Mental Health Association
Mental health for all

100 years of community

Les deux dernières années ont été difficiles pour tout le monde, mais elles l’ont été encore plus pour les jeunes.

La pandémie engendre un stress intense pour les enfants et les jeunes. La santé mentale de sept enfants sur dix s’est détériorée par rapport à avant la pandémie. Ses répercussions sont si importantes qu’elles pourraient perturber une génération entière.

Les jeunes ont besoin de notre aide.

En tant que professionnels de l’assurance, nous comprenons qu’il ne suffit pas de régler les problèmes. Il faut atténuer les risques. C’est la même chose pour la santé mentale des jeunes. Nous ne pouvons pas nous contenter d’attendre pour traiter les maladies mentales. Nous devons couper le mal à la racine. Voilà pourquoi, ce printemps, les champions de la santé mentale de l’industrie de l’assurance vous lancent un défi :

Joignez-vous au mouvement des professionnels de l’assurance qui soutiennent la santé mentale des jeunes.

ASSURER NOTRE AVENIR

MERCI!

En appuyant Assurer notre avenir, vous aidez davantage de jeunes à obtenir le soutien et les stratégies dont ils et elles ont besoin.

ASSURER NOTRE AVENIR

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

100 ans de communauté