

BounceBack Campaign Digital Package for social media in French

PURPOSE:

CMHA Ontario launched a four-to six-week public and social media campaign on May 7, 2020 to further raise awareness and increase referrals for the BounceBack program. The new public and social media campaign uses new imagery and visual elements to promote BounceBack. This digital package was created to help branches, partners and other stakeholders raise awareness about BounceBack using these new visual elements.

At this time of public uncertainty, BounceBack remains an effective option to support Ontarians who may be dealing with mild-to-moderate anxiety or depression, or may be feeling low, stressed, worried, irritable or angry. Participants receive telephone coaching, skill-building workbooks and online videos to help them overcome these symptoms and gain new skills to regain positive mental health.

Please use the following resources on your social media channels.

DIGITAL MATERIALS IN THIS PACKAGE:

- Sample web story
- Web banner
- Social media posts
- Social media graphics

SUGGESTED TIMELINE OF ACTIVITIES:

Timeline	Channel	Activities
ASAP	Website	<ul style="list-style-type: none"> • Post web story and link to web story
	Web banner	<ul style="list-style-type: none"> • Post web banner on your website
	Twitter	<ul style="list-style-type: none"> • Share social media posts
	Facebook	<ul style="list-style-type: none"> • Share social media posts
	LinkedIn	<ul style="list-style-type: none"> • Share social media posts
	Instagram	<ul style="list-style-type: none"> • Share social media posts

SAMPLE WEB STORY:

La nouvelle campagne Retrouver son entrain promeut l'accès à ce programme de santé mentale

Les problèmes de santé mentale font partie des nombreuses difficultés auxquelles les Ontariennes et les Ontariens sont actuellement confrontés dans le contexte de la pandémie de COVID-19. En cette période d'incertitude, le programme Retrouver son entrain de l'ACSM demeure une option efficace pour aider les Ontariennes et les Ontariens qui peuvent éprouver des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression ou qui peuvent se sentir déprimés, stressés, inquiets, irritables ou en colère.

Retrouver son entrain est un programme gratuit d'autoassistance guidée qui s'adresse aux personnes âgées de 15 ans et plus. Les participants bénéficient d'un accompagnement par téléphone, de cahiers d'acquisition de compétences et de vidéos en ligne pour les aider à surmonter leurs symptômes et à acquérir de nouvelles compétences pour retrouver une bonne santé mentale. Retrouver son entrain n'est pas un service d'intervention en situation de crise ou un programme de psychothérapie ou counselling, mais un programme d'acquisition de compétences pratiques pour la vie quotidienne qui aide les participants à développer des techniques d'adaptation afin qu'ils puissent surmonter les difficultés pendant cette pandémie et longtemps après.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour savoir si le programme Retrouver son entrain peut vous convenir, visitez le site <https://bouncebackontario.ca/fr/>.

SAMPLE SOCIAL MEDIA POSTS:

Twitter / Facebook / LinkedIn

- « J'ai repris le contrôle de ma vie – à commencer par mes pensées. » Retrouver son entrain est un programme offert par téléphone, avec des cahiers et des vidéos en ligne, pour vous aider à acquérir des compétences pour une bonne #santémentale : <https://bouncebackontario.ca/fr/> <insérez une image partageable>
- Les Ontariens peuvent recevoir le soutien en #santémentale dont ils ont besoin durant #COVID19. Retrouver son entrain est accessible pour ceux qui ont des symptômes légers à modérés d'anxiété, de dépression ou qui se sentent tristes, stressés ou inquiets : <https://bouncebackontario.ca/fr/> <insérez une image partageable>
- Retrouver son entrain est un programme guidée gratuit qui aide les personnes âgées de 15 ans et plus qui éprouvent des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression ou qui se sentent déprimées, stressées, inquiètes, irritables ou en colère : <insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez une image partageable>

Instagram

- « J'ai repris le contrôle de ma vie – à commencer par mes pensées. » Retrouver son entrain est un programme offert par téléphone, avec des cahiers et des vidéos en ligne, pour vous aider à acquérir des compétences pour une bonne #santémentale. Visitez le

site Web de Retrouver son entrain pour plus de détails. <insérez une image partageable>

- Les Ontariens peuvent recevoir le soutien en #santéméntale dont ils ont besoin durant #COVID19. Retrouver son entrain est accessible pour ceux qui ont des symptômes légers à modérés d'anxiété, de dépression ou qui se sentent tristes, stressés ou inquiets. Visitez le site Web de Retrouver son entrain pour plus de détails. <insérez une image partageable>
- Retrouver son entrain est un programme guidée gratuit qui aide les personnes âgées de 15 ans et plus qui éprouvent des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression ou qui se sentent déprimées, stressées, inquiètes, irritables ou en colère. Visitez le site Web de Retrouver son entrain pour plus de détails. <insérez une image partageable>

GRAPHICS:

Web banner (click on the image to download)



Social Media graphic (click on the image to download)

Shareable image for Twitter / Facebook / LinkedIn





Sharable image for Instagram

