

## CMHA BounceBack Tips Related to COVID-19 Digital Package for social media in French

### PURPOSE:

This digital package was created for branches and partners to share things people can do to reduce anxiety, stress and worry during COVID-19.

At this time of public uncertainty, the Canadian Mental Health Association's BounceBack program 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. The following tips were created to help reduce anxiety, stress and worry during the pandemic.

Please use the following resources on your social media channels.

### DIGITAL MATERIALS IN THIS PACKAGE:

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

### SUGGESTED TIMELINE OF ACTIVITIES:

Timeline	Channel	Activities
<b>ASAP</b>	Website	• Post web story and link to web story
	Twitter	• Share social media posts
	Facebook	• Share social media posts
	LinkedIn	• Share social media posts
	Instagram	• Share social media posts

### SAMPLE WEB STORY:

#### Retrouver son entrain offre des conseils pratiques pour soutenir votre santé mentale pendant la COVID-19

Le programme [Retrouver son entrain](#) de l'Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Ontario, a préparé une fiche de conseils sur la santé mentale pour aider ceux et celles qui souffrent de problèmes de santé mentale accrus en raison de la pandémie de COVID-19.

La fiche de conseils intitulée [10 choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire les inquiétudes, l'anxiété et le stress liés à la COVID-19](#) propose 10 conseils simples et pratiques que chacun peut suivre pour soulager leurs symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression en cette période où ces problèmes peuvent être exacerbés. Ces conseils comprennent la gestion de la consommation d'informations, la gestion des pensées inutiles, le maintien des contacts sociaux, l'aide aux autres, le temps passé à l'extérieur et bien d'autres.

Retrouver son entrain est un programme d'autoassistance guidée gratuit qui aide efficacement 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. 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.

Le gouvernement de l'Ontario [a récemment annoncé](#) un renforcement des services de soutien en ligne et virtuels en matière de santé mentale, notamment Retrouver son entrain, pour aider les Ontariennes et Ontariens à faire face aux réalités difficiles dans le contexte de la COVID-19.

En outre, l'ACSM Ontario a dressé une liste des [services offerts par les filiales](#) pendant la pandémie, ainsi qu'une liste des autres [mesures provinciales de soutien en santé mentale](#).

## **SAMPLE SOCIAL MEDIA POSTS:**

### **Twitter / Facebook / LinkedIn**

- Gérez votre consommation d'informations. Désactivez les notifications poussées sur votre téléphone et prenez seulement une heure par jour pour consulter les nouvelles auprès de sources crédibles et équilibrées. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : [<insérez le lien vers l'article du site Web>](#) [<insérez une image partageable>](#)
- Gardez les choses en perspective. Essayez de ne pas éviter, ignorer ou supprimer les pensées anxieuses. Prenez plutôt conscience de votre anxiété et gérez vos pensées extrêmes ou inutiles. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : [<insérez le lien vers l'article du site Web>](#) [<insérez une image partageable>](#)
- Entretenez vos contacts sociaux. Comme vous ne pouvez pas être ensemble physiquement, communiquez avec vos amis et votre famille par téléphone, par messages textes et au moyen d'applications vidéo comme FaceTime, Skype ou Zoom. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : [<insérez le lien vers l'article du site Web>](#) [<insérez une image partageable>](#)
- Faites quelque chose de bien ou d'utile. Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre #santémentale. Contactez vos voisins, vos parents âgés et vos amis pour savoir s'ils ont besoin d'aide. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : [<insérez le lien vers l'article du site Web>](#) [<insérez une image partageable>](#)
- Restez en contact avec l'extérieur. Si vous n'êtes pas tenu de vous isoler pendant 14 jours, envisagez d'aller vous promener, courir ou faire du vélo à l'extérieur pour profiter du paysage et de l'air frais. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : [<insérez le lien vers l'article du site Web>](#) [<insérez une image partageable>](#)
- Gardez vos habitudes. Les habitudes peuvent contribuer à réduire la fatigue mentale. Il peut être utile de se lever à son heure habituelle, de prendre une douche et de s'habiller comme on le ferait normalement pour le travail. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : [<insérez le lien vers l'article du site Web>](#) [<insérez une image partageable>](#)

- Faites de l'activité physique. Regardez des vidéos d'exercices en ligne. Les travaux ménagers, la montée et la descente des escaliers, et les activités de plein air comme le ratissage des feuilles sont également des sources d'activité physique. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : <insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez une image partageable>
- Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou le yoga pour vous aider à rester calme lorsque vous commencez à ressentir les effets du stress et des inquiétudes, comme l'essoufflement et le resserrement de la poitrine. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : <insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez une image partageable>
- Prenez le temps d'organiser votre maison ou faites quelque chose que vous remettez à plus tard depuis un certain temps, comme faire le tri dans votre sous-sol ou votre garage pour trouver des objets non désirés ou recyclables. La réalisation d'une telle tâche peut réduire le stress et l'anxiété. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : <insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez une image partageable>
- Si vous remarquez que vos symptômes d'anxiété vous causent une détresse importante ou nuisent à votre capacité de fonctionner normalement, envisagez de participer au programme Retrouver son entrain de l'ACSM. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils : <insérez le lien vers l'article du site Web> <insérez une image partageable>

#### Instagram :

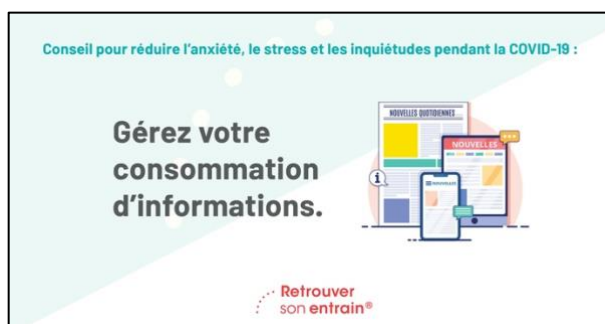
- Gérez votre consommation d'informations. Désactivez les notifications poussées sur votre téléphone et prenez seulement une heure par jour pour consulter les nouvelles auprès de sources crédibles et équilibrées. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. <insérez une image partageable>
- Gardez les choses en perspective. Essayez de ne pas éviter, ignorer ou supprimer les pensées anxieuses. Prenez plutôt conscience de votre anxiété et gérez vos pensées extrêmes ou inutiles. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. <insérez une image partageable>
- Entretenez vos contacts sociaux. Comme vous ne pouvez pas être ensemble physiquement, communiquez avec vos amis et votre famille par téléphone, par messages textes et au moyen d'applications vidéo comme FaceTime, Skype ou Zoom. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. <insérez une image partageable>
- Faites quelque chose de bien ou d'utile. Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre #santémentale. Contactez vos voisins, vos parents âgés et vos amis pour savoir s'ils ont besoin d'aide. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. <insérez une image partageable>
- Restez en contact avec l'extérieur. Si vous n'êtes pas tenu de vous isoler pendant 14 jours, envisagez d'aller vous promener, courir ou faire du vélo à l'extérieur pour profiter du paysage et de l'air frais. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. <insérez une image partageable>

- Gardez vos habitudes. Les habitudes peuvent contribuer à réduire la fatigue mentale. Il peut être utile de se lever à son heure habituelle, de prendre une douche et de s'habiller comme on le ferait normalement pour le travail. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. [<insérez une image partageable>](#)
- Faites de l'activité physique. Regardez des vidéos d'exercices en ligne. Les travaux ménagers, la montée et la descente des escaliers, et les activités de plein air comme le ratissage des feuilles sont également des sources d'activité physique. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. [<insérez une image partageable>](#)
- Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou le yoga pour vous aider à rester calme lorsque vous commencez à ressentir les effets du stress et des inquiétudes, comme l'essoufflement et le resserrement de la poitrine. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. [<insérez une image partageable>](#)
- Prenez le temps d'organiser votre maison ou faites quelque chose que vous remettez à plus tard depuis un certain temps, comme faire le tri dans votre sous-sol ou votre garage pour trouver des objets non désirés ou recyclables. La réalisation d'une telle tâche peut réduire le stress et l'anxiété. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. [<insérez une image partageable>](#)
- Si vous remarquez que vos symptômes d'anxiété vous causent une détresse importante ou nuisent à votre capacité de fonctionner normalement, envisagez de participer au programme Retrouver son entrain de l'ACSM. Visitez notre site Web pour obtenir d'autres conseils. [<insérez une image partageable>](#)

## GRAPHICS:

Social Media graphic (click on the image to download)

Shareable image for Twitter / Facebook / LinkedIn



Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Entretenez vos contacts sociaux.**



Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Faites quelque chose de bien ou d'utile.**



Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Restez en contact avec l'extérieur.**



Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Gardez vos habitudes.**



Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Faites de l'activité physique.**



Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou le yoga.**



Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Faites du ménage à la maison.**



Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :

**Participez au programme Retrouver son entrain de l'ACSM.**



Retrouver son entrain®

## Shareable image for Instagram

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress  
et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Gérez votre consommation  
d'informations.**

Retrouver  
son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress  
et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Gardez les choses en  
perspective.**

Retrouver  
son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress  
et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Entretenez vos contacts  
sociaux.**

Retrouver  
son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress  
et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Faites quelque chose  
de bien ou d'utile.**

Retrouver  
son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Restez en contact avec l'extérieur.**

Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Gardez vos habitudes.**

Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Faites de l'activité physique.**

Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou le yoga.**

Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Faites du ménage à la maison.**

Retrouver son entrain®

Conseil pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes pendant la COVID-19 :



**Participez au programme Retrouver son entrain de l'ACSM.**

Retrouver son entrain®