

15 minutes for your mental health Digital Package for social media in French

PURPOSE:

More than a year into the pandemic and Ontarians are feeling the effects. Many of us are struggling with burnout, loneliness, and depression. The prevalent advice is to exercise self-care as much as possible, but this can feel overwhelming on top of the other tasks we all have to accomplish every day. That's why CMHA Ontario has created these materials. By offering easy 15 minute ideas, CMHA aims to make the idea of self-care seem as simple as possible.

Please use the following French resources on your social media channels.

DIGITAL MATERIALS IN THIS PACKAGE:

- Web banners
- Social media posts
- Social media graphics
- Printable booklet

SUGGESTED TIMELINE OF ACTIVITIES:

Timeline	Channel	Activities
ASAP	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

PRINTABLE BOOKLET (CLICK ON THE IMAGE TO DOWNLOAD):



SAMPLE SOCIAL MEDIA POSTS:

Twitter / Facebook / LinkedIn

- Plus d'un an après le début de la pandémie, nous en ressentons tous les effets. C'est pourquoi, cette année, pour la Semaine de la santé mentale, nous favorisons la simplicité et proposons des idées d'activités de 15 minutes pour vous aider à vous sentir mieux. : <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- Nous savons que l'équilibre des tâches de la vie quotidienne est devenu plus stressant et plus épuisant. Toutefois, il est particulièrement important de prendre soin de soi lorsque l'on éprouve des difficultés. C'est pourquoi nous proposons chaque jour de cette semaine des idées d'activités de 15 minutes pour vous aider à vous sentir mieux. <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- L'idée de prendre ne serait-ce que quelques minutes pour pratiquer de saines techniques d'adaptation psychologique dès maintenant peut ressembler à une corvée de plus. Toutefois, il est particulièrement important de prendre soin de soi lorsque l'on éprouve des

difficultés. Prenez 15 minutes et suivez ce conseil : <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>

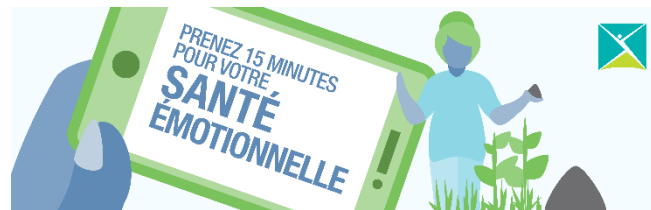
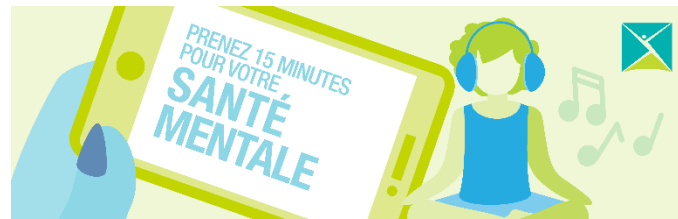
- Prendre soin de soi, c'est se préserver. C'est une nécessité, pas un simple plaisir. Cette année, à l'occasion de la Semaine de la santé mentale, nous favorisons la simplicité et proposons ces idées d'activités de 15 minutes : <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- Mettez cette page en signet chaque fois que vous avez besoin d'idées pour un petit remontant de 15 minutes : <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- Prenez 15 minutes pour votre santé mentale aujourd'hui <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- Prenez 15 minutes pour votre santé émotionnelle aujourd'hui <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- Prenez 15 minutes pour votre santé physique aujourd'hui <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- Prenez 15 minutes pour votre santé sociale aujourd'hui <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>
- Prenez 15 minutes pour votre santé spirituelle aujourd'hui <http://bit.ly/prenez-15-min> <insert shareable graphic>

Instagram captions

- Plus d'un an après le début de la pandémie, nous en ressentons tous les effets. C'est pourquoi, cette année, pour la Semaine de la santé mentale, nous favorisons la simplicité et proposons des idées d'activités de 15 minutes pour vous aider à vous sentir mieux.
- Nous savons que l'équilibre des tâches de la vie quotidienne est devenu plus stressant et plus épuisant. Toutefois, il est particulièrement important de prendre soin de soi lorsque l'on éprouve des difficultés. C'est pourquoi nous proposons chaque jour de cette semaine des idées d'activités de 15 minutes pour vous aider à vous sentir mieux.
- L'idée de prendre ne serait-ce que quelques minutes pour pratiquer de saines techniques d'adaptation psychologique dès maintenant peut ressembler à une corvée de plus. Toutefois, il est particulièrement important de prendre soin de soi lorsque l'on éprouve des difficultés. Prenez 15 minutes et suivez ce conseil.

GRAPHICS:

Web banners (CLICK ON THE IMAGE TO DOWNLOAD) You can link the banners to a page on your website to download the booklet or externally to <https://ontario.cmha.ca/fr/prenez-15-minutes-rien-que-pour-vous/> ,



Shareable images for Twitter / Facebook / LinkedIn (CLICK ON THE IMAGE TO DOWNLOAD)

DÉCONNECTEZ-VOUS

Coupez-vous des informations pendant 15 minutes, et faites des étirements ou une promenade.



UTILISEZ LES MÉDIAS SOCIAUX POUR ENTRER EN CONTACT

Utilisez les médias sociaux pour entrer en contact avec les gens, et non seulement pour faire défiler les informations.



TROUVEZ DES MOYENS D'AIDER

Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre propre santé mentale.



Je vais au magasin, as-tu besoin de quelque chose?

Peux-tu m'acheter des oeufs?



CONNECTEZ-VOUS VIRTUELLEMENT

Même une conversation de 15 minutes suffit pour prendre des nouvelles et vous remonter le moral.



HA HA HA HA



LAISSEZ S'EXPRIMER VOTRE CREATIVITE

La créativité peut être un outil efficace pour favoriser notre croissance spirituelle et nous aider à exprimer nos émotions.



PRATIQUEZ LA GRATITUDE

Prenez le temps de communiquer avec les personnes que vous aimez et dites-leur que vous les appréciez.



Je voulais juste te dire à quel point je t'aime et t'apprécie!



PASSEZ DU TEMPS DANS LA NATURE

Des études montrent que cela a un effet positif puissant sur l'esprit et le corps, et que le fait de passer ne serait-ce que 15 minutes par jour dans la nature peut être bénéfique.



RECENTREZ VOS OBJECTIFS

La créativité peut être un outil efficace pour favoriser notre croissance spirituelle et nous aider à exprimer nos émotions.



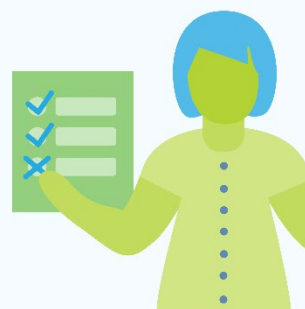
RECADREZ VOTRE ETAT D'ESPRIT

Prenez le temps de communiquer avec les personnes que vous aimez et dites-leur que vous les appréciez.



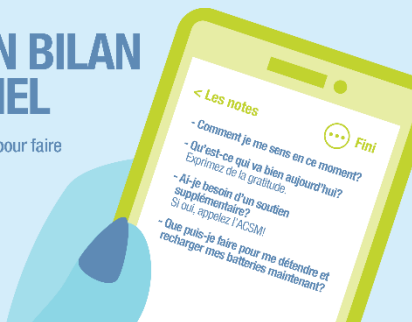
RÉÉQUILIBREZ VOS TÂCHES

Équilibrez chaque jour les tâches que vous « désirez » et celles que vous « devez » réaliser pour garder la maîtrise de soi et la concentration et éviter l'épuisement professionnel.



FAITES UN BILAN PERSONNEL

Prenez un quart d'heure pour faire le point. Demande-toi :



FAITES TRAVAILLER VOTRE CERVEAU

Lisez, faites des mots croisés, travaillez sur un casse-tête ou regardez une courte vidéo sur un sujet qui vous intéresse.



ÉCRIVEZ VOS SENTIMENTS

Le fait de nommer et écrire nos émotions nous aide à soulager l'anxiété et à diminuer notre réaction de colère ou de peur.



RECONNAISSEZ VOTRE CHAGRIN

Il est important de prendre le temps de reconnaître ces pertes et d'en faire le deuil.



POSEZ UN PETIT GESTE QUI VOUS FAIT DU BIEN

Prenez une photo, préparez une gâterie, passez du temps dans le jardin.



FAITES DU RANGEMENT

Un sens de l'ordre dans votre vie peut contribuer à maintenir le bien-être physique et à réduire la fatigue mentale.



FAITES DE L'EXERCICE

Faites une promenade ou du jogging à l'extérieur, montez les escaliers ou regardez une courte vidéo d'entraînement sur YouTube.




ALIMENTEZ VOTRE CORPS

Prenez une collation saine qui nourrit votre corps et lui donne l'énergie dont vous avez besoin pour maintenir votre bien-être.




Sharable images for Instagram (**CLICK ON THE IMAGE TO DOWNLOAD**)

DÉCONNECTEZ-VOUS

Coupez-vous des informations pendant 15 minutes, et faites des étirements ou une promenade.



UTILISEZ LES MÉDIAS SOCIAUX POUR ENTRER EN CONTACT

Utilisez les médias sociaux pour entrer en contact avec les gens, et non seulement pour faire défiler les informations.



TROUVEZ DES MOYENS D'AIDER

Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre propre santé mentale.



CONNECTEZ-VOUS VIRTUELLEMENT

Même une conversation de 15 minutes suffit pour prendre des nouvelles et vous remonter le moral.



LAISSEZ S'EXPRIMER VOTRE CRÉATIVITÉ

La créativité peut être un outil efficace pour favoriser notre croissance spirituelle et nous aider à exprimer nos émotions.



PRATIQUEZ LA GRATITUDE

Prenez le temps de communiquer avec les personnes que vous aimez et dites-leur que vous les appréciez.



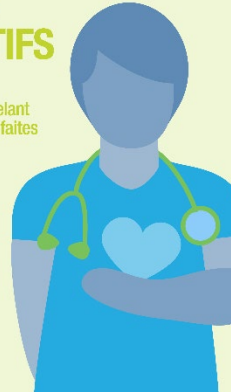
PASSEZ DU TEMPS DANS LA NATURE

Des études montrent que cela a un effet positif puissant sur l'esprit et le corps, et que le fait de passer ne serait-ce que 15 minutes par jour dans la nature peut être bénéfique.



RECENTREZ VOS OBJECTIFS

Prévenez l'épuisement professionnel en vous rappelant vos valeurs : pourquoi vous faites ce que vous faites.



RECADREZ VOTRE ETAT D'ESPRIT

S'efforcer d'obtenir des résultats positifs au lieu de chercher à éviter les résultats négatifs accroît la motivation et prévient l'épuisement professionnel.



RÉÉQUILIBREZ VOS TÂCHES

Équilibrez chaque jour les tâches que vous « désirez » et celles que vous « devez » réaliser pour garder la maîtrise de soi et la concentration et éviter l'épuisement professionnel.



FAITES UN BILAN PERSONNEL

Prenez un quart d'heure pour faire le point. Demande-toi :



FAITES TRAVAILLER VOTRE CERVEAU

Lisez, faites des mots croisés, travaillez sur un casse-tête ou regardez une courte vidéo sur un sujet qui vous intéresse.



ÉCRIVEZ VOS SENTIMENTS

Le fait de nommer et écrire nos émotions nous aide à soulager l'anxiété et à diminuer notre réaction de colère ou de peur.



RECONNAISSEZ VOTRE CHAGRIN

Il est important de prendre le temps de reconnaître ces pertes et d'en faire le deuil.



POSEZ UN PETIT GESTE QUI VOUS FAIT DU BIEN

Prenez une photo, préparez une gâterie, passez du temps dans le jardin.



FAITES DU RANGEMENT

Un sens de l'ordre dans votre vie peut contribuer à maintenir le bien-être physique et à réduire la fatigue mentale.



FAITES DE L'EXERCICE

Faites une promenade ou du jogging à l'extérieur, montez les escaliers ou regardez une courte vidéo d'entraînement sur YouTube.



ALIMENTEZ VOTRE CORPS

Prenez une collation saine qui nourrit votre corps et lui donne l'énergie dont vous avez besoin pour maintenir votre bien-être.



Images for Instagram / Facebook stories (**CLICK ON THE IMAGE TO DOWNLOAD**)

Take 15 min for your mental health story (4 slides)



FAITES UN BILAN PERSONNEL

Prenez un quart d'heure pour faire le point. Demande-toi :



DÉCONNECTEZ-VOUS

Coupez-vous des informations pendant 15 minutes, et faites des étirements ou une promenade.

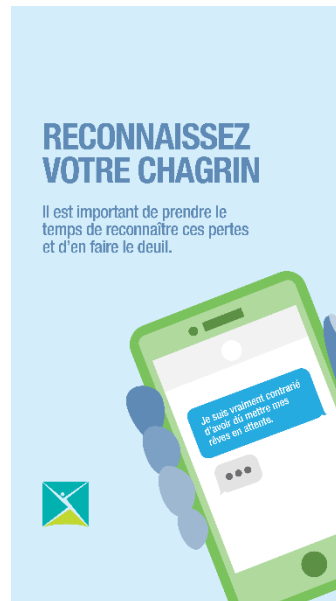


FAITES TRAVAILLER VOTRE CERVEAU

Lisez, faites des mots croisés, travaillez sur un casse-tête ou regardez une courte vidéo sur un sujet qui vous intéresse.



Take 15 min for your emotional health story (4 slides)



Take 15 min for your physical health story (4 slides)



Take 15 min for your social health story (4 slides)



UTILISEZ LES MÉDIAS SOCIAUX POUR ENTRER EN CONTACT

Utilisez les médias sociaux pour entrer en contact avec les gens, et non seulement pour faire défiler les informations.



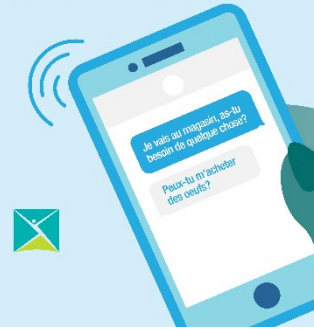
CONNECTEZ-VOUS VIRTUELLEMENT

Même une conversation de 15 minutes suffit pour prendre des nouvelles et vous remonter le moral.



TROUVEZ DES MOYENS D'AIDER

Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre propre santé mentale.



Take 15 min for your spiritual health story (4 slides)



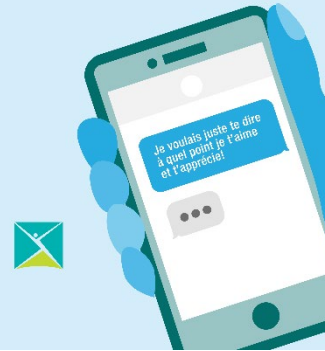
LAISSEZ S'EXPRIMER VOTRE CRÉATIVITÉ

La créativité peut être un outil efficace pour favoriser notre croissance spirituelle et nous aider à exprimer nos émotions.



PRATIQUEZ LA GRATITUDE

Prenez le temps de communiquer avec les personnes que vous aimez et dites-leur que vous les appréciez.



PASSEZ DU TEMPS DANS LA NATURE

Des études montrent que cela a un effet positif puissant sur l'esprit et le corps, et que le fait de passer ne serait-ce que 15 minutes par jour dans la nature peut être bénéfique.

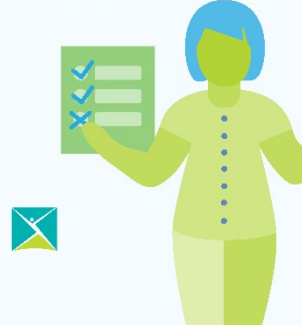


Take 15 min to prevent burnout (4 slides)



RÉÉQUILIBREZ VOS TÂCHES

Équilibrez chaque jour les tâches que vous « désirez » et celles que vous « devez » réaliser pour garder la maîtrise de soi et la concentration et éviter l'épuisement professionnel.



RECADREZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

S'efforcer d'obtenir des résultats positifs au lieu de chercher à éviter les résultats négatifs accroît la motivation et prévient l'épuisement professionnel.



RECENTREZ VOS OBJECTIFS

Prévenez l'épuisement professionnel en vous rappelant vos valeurs ; pourquoi vous faites ce que vous faites.

