

Exemples d'annonces publiques dans les écoles

Les messages ci-dessous peuvent être utilisés avant et lors de la Journée Bell Cause pour la cause pour lancer la conversation sur la santé mentale et contribuer à créer un changement positif dans votre école.

- La Journée Bell Cause pour la cause aura lieu le 25 janvier et (**NOM DE L'ÉCOLE**) y participera pour contribuer à créer un changement positif à l'égard de la santé mentale.

En matière de santé mentale, il est important de s'aider soi-même et d'aider les autres. Il existe de nombreux gestes, petits et grands, que nous pouvons poser pour améliorer notre propre santé mentale et la vie des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Restez à l'affût des annonces de nouveaux gestes, qui seront partagées chaque jour avant la Journée Bell Cause pour la cause.

Ensemble, les élèves de (**NOM DE L'ÉCOLE**) peuvent contribuer à créer un changement positif. N'oubliez pas que les enseignants, les conseillers et le directeur ou la directrice sont là pour vous écouter et vous offrir du soutien!

- La Journée Bell Cause pour la cause aura lieu le 25 janvier et (**NOM DE L'ÉCOLE**) y participera pour contribuer à créer un changement positif.

Nous partageons des gestes que nous pouvons tous poser pour contribuer à créer un changement positif et améliorer notre propre santé mentale et la vie des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Aujourd'hui, le geste proposé consiste à **aider un ami aux prises avec des problèmes de santé mentale en apprenant de nouvelles façons de l'aider.**

Parfois, les amis ne se sentent pas assez bien pour exprimer ce qu'ils ressentent. Vous pouvez les aider en leur offrant du soutien, en allant avec eux rencontrer un conseiller, en les encourageant à appeler Jeunesse, J'écoute ou simplement en les écoutant.

Si vous voulez en savoir plus sur la façon de soutenir une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale, une excellente ressource est **Être là** de Jack.org. Visitez le site www.etre-la.org pour en savoir plus.

(Insérez les renseignements sur les ressources de l'école en matière de conseils)

- Le 25 janvier, lors de la Journée Bell Cause pour la cause, (**NOM DE L'ÉCOLE**) contribuera à créer un changement positif à l'égard de la santé mentale.

Ce matin, nous partageons avec vous un autre geste que nous pouvons tous poser pour contribuer à créer un changement positif. **Prenez soin de votre propre bien-être en**

apprenant et en appliquant des stratégies favorisant une santé mentale positive : écoutez votre esprit et votre corps; demandez de l'aide et prenez du temps pour vous si vous vivez des difficultés ou si vous vous sentez dépassé. Vous pouvez aller vous promener, contacter un ami ou parler à un enseignant. N'oubliez pas que vous avez le droit de ne pas aller bien.

Si vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un, communiquez avec (**indiquez les ressources de l'école**) ou vous pouvez envoyer un texto ou appeler Jeunesse, J'écoute 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

- Il ne reste que (#) jours avant la Journée Bell Cause pour la cause, qui aura lieu le 25 janvier. Agissons tous pour contribuer à créer un changement positif.

Aujourd'hui, **prendre part à des conversations sur la santé mentale pour lutter contre la stigmatisation** est le geste proposé pour contribuer à créer un changement. Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique.

Traitez une personne aux prises avec un problème de santé mentale comme vous traitez quelqu'un avec un bras cassé pour aider à réduire la stigmatisation afin que plus de personnes se sentent à l'aise de demander de l'aide. Les gens aux prises avec des problèmes de santé mentale peuvent s'en sortir, et ils y parviennent.

Si vous croyez avoir un problème de santé mentale, ou qu'un ami est dans cette situation, veuillez en parler à un enseignant, à un conseiller ou à votre directrice ou directeur. Ils sont là pour vous écouter.

-
- **Annonce publique le 25 janvier**

C'est aujourd'hui le grand jour!

Ensemble, les élèves de (**NOM DE L'ÉCOLE**) peuvent contribuer à créer un changement positif à l'école et au sein de notre collectivité. Parce qu'en matière de santé mentale, à (**NOM DE L'ÉCOLE**), nous avons élaboré des outils de soutien pour s'aider soi-même et aider les autres.

(Insérez les activités de la Journée Bell Cause pour la cause que votre école organise)

Souvenez-vous que si vous avez besoin de vous confier, vos enseignants, vos conseillers et vos directrices et directeurs sont là pour vous écouter. Ensemble, nous pouvons créer un changement positif!

Liste des gestes proposés par Bell Cause pour la cause pour créer un changement.



Utilisez la liste suivante pour créer encore plus d'annonces, ou choisissez les gestes qui sont significatifs pour votre école.

- **C**hoisissez et soutenez un organisme en santé mentale
- **H**issez la lutte contre la stigmatisation vers de nouveaux sommets en engageant la conversation
- **A**pprenez-en plus sur ce que fait votre école, votre employeur ou votre collectivité pour changer les choses en santé mentale
- **N**ourrissez votre bien-être et appliquez des stratégies favorisant une santé mentale positive
- **G**uidez vos proches qui ont des enjeux de santé mentale vers des ressources
- **E**ncouragez une initiative ou un événement en soutien à la santé mentale
- **R**alliez-vous au mouvement et partagez vos actions en utilisant le mot-clic #BellCause