

Respire.

Laisse pas ton stress
avoir le dernier mot!



Une toute nouvelle édition de la campagne Respire. pour prévenir l'anxiété chez les jeunes!

Le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides, en collaboration avec la Fondation André-Boudreau, est heureux de vous présenter une toute nouvelle version de la campagne de prévention de l'anxiété, **Respire. Laisse pas ton stress avoir le dernier mot!** qui s'adressera cette année aux jeunes du primaire et du secondaire des Laurentides.

La pandémie a accentué l'anxiété chez les jeunes

La pandémie et les nombreuses mesures sanitaires mises en place, comme la distanciation sociale, l'école à distance, la suspension des activités sportives et sociales, ont bouleversé la vie des jeunes et de leur famille et entraîné leur isolement. Le stress généré par ces changements a contribué à augmenter le niveau d'anxiété des jeunes. Avant la crise sanitaire, les intervenants œuvrant auprès des jeunes se préoccupaient déjà de la problématique de l'anxiété, d'autant plus que de nombreuses études démontrent que l'anxiété peut mener à l'abus de substances et aux dépendances. En tant que personne-ressource auprès de nos jeunes, votre rôle est essentiel et il l'est d'autant plus en cette période d'adaptation postpandémie.

Une deuxième édition de la campagne sur TikTok!

La deuxième édition de la campagne de prévention contre l'anxiété a tout récemment été déployée sur la plateforme TikTok, sur le compte *Tu as le dernier mot*, mettant encore une fois en vedette les artistes Mehdi Bousaidan et Rosalie Vaillancourt, deux humoristes appréciés par les jeunes. D'autres influenceurs jeunesse se sont joints à l'équipe tels que Massi Mahiou, qui a à cœur la santé mentale des jeunes et qui nous aide à propager le message et diriger les adolescents vers les nouveaux outils en ligne. Cette deuxième campagne sera donc propulsée sur les réseaux sociaux, là où se retrouve la très grande majorité des jeunes à l'heure actuelle.

Une plateforme Web qui regorge d'outils utiles et de ressources pour aider les jeunes

La plateforme Web interactive www.tuaslederniermot.com, mise en ligne en 2019, comporte maintenant de nouveaux outils téléchargeables, dont une section pour les jeunes du primaire, de nouveaux outils pour les adolescents, les parents et les intervenants ainsi que de nouvelles ressources d'aide.

Promouvoir une santé mentale positive et une saine utilisation des écrans

L'objectif de la campagne Respire. cette année consiste à sensibiliser les jeunes et les adultes aux questions touchant l'anxiété, le stress et l'hyperconnectivité, mais aussi à promouvoir une santé mentale positive et une saine utilisation des écrans.

Pour suivre la campagne :

 tuaslederniermot.com

  [@tuaslederniermot](https://www.instagram.com/tuaslederniermot)

 [@lafondationandrebourreau](https://www.facebook.com/lafondationandrebourreau)

Nouveauté !

En plus de son lien avec l'anxiété, le thème de l'hyperconnectivité a été ajouté cette année afin de soutenir les jeunes qui seraient aux prises avec cette problématique, encore plus présente depuis la pandémie.

Les capsules humoristiques sur TikTok, le contenu éducatif et les outils en ligne téléchargeables sont autant de moyens pour les jeunes et les adultes qui les accompagnent, d'amorcer une réflexion, de mieux comprendre le vécu des jeunes et même d'obtenir quelques pistes de prévention et d'intervention intéressantes!

Invitez les jeunes à nous suivre sur les comptes TikTok et Instagram [@tuaslederniermot](https://www.instagram.com/tuaslederniermot) et restez à l'affut de toutes nos nouvelles via le compte Facebook [@lafondationandrebourreau](https://www.facebook.com/lafondationandrebourreau), afin d'accroître la visibilité de la campagne et d'aider le plus grand nombre de jeunes possible!

