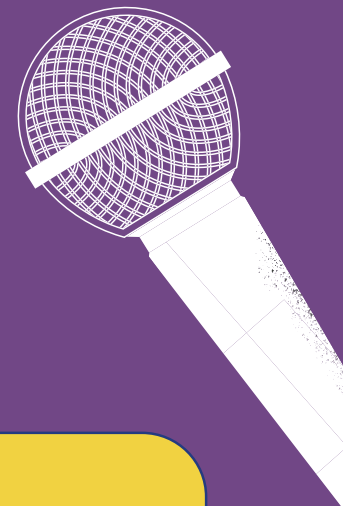


La parole est aux jeunes!

NOUVEAUTÉ! Calendrier d'animation au verso

La campagne « **Respire. Laisse pas ton stress avoir le dernier mot!** » est de retour!

Pour sa 5^e édition, la campagne Respire souhaite donner **la parole aux jeunes**, leur offrant ainsi l'opportunité de partager leurs préoccupations face au stress et à l'anxiété, ainsi que les moyens qu'ils utilisent pour maintenir une santé mentale positive.



Donner la parole aux jeunes avec un concours

Afin de laisser plus de place aux jeunes sur ses plateformes, Respire organise le concours *Deviens créateur.trice de contenu d'un jour!*, s'adressant aux jeunes de 13 à 17 ans des Laurentides.

Les gagnant.e.s pourront accompagner Claudie Mercier, ambassadrice de la campagne Respire, dans le processus de création d'une capsule vidéo portant sur les thèmes du stress et de l'anxiété, qui sera ensuite diffusée sur les plateformes de la campagne.

Les jeunes ont jusqu'au 1^{er} décembre pour s'inscrire au tuaslederniermot.com.



La campagne Respire, c'est quoi?

La campagne Respire est une initiative née d'une collaboration entre la Fondation André-Boudreau et la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides.

Elle propose aux jeunes de 6 à 17 ans et aux adultes qui les accompagnent des outils en ligne afin de prévenir l'anxiété et de mieux gérer le stress. En plus d'offrir une multitude d'outils et de ressources sur tuaslederniermot.com, des vidéos éducatives et divertissantes sont disponibles sur [TikTok](https://www.tiktok.com), cette plateforme qui fait fureur auprès des jeunes, ainsi que sur [YouTube](https://www.youtube.com), sous forme de YouTube Shorts.

Respire.

Laisse pas ton stress avoir le dernier mot!



Calendrier
d'animation
version web

Calendrier d'animation

Vous souhaitez parler de stress, d'anxiété et de saines habitudes de vie avec les adolescent.e.s que vous côtoyez, mais ne savez pas par où commencer? La campagne Respire vous outille grâce à son nouveau calendrier d'animation. Des outils et des capsules humoristiques issus des plateformes de Respire ont été sélectionnés afin de vous guider. N'hésitez pas à vous inspirer de ce calendrier pour aborder ces sujets tout au long de l'année!

Pssst! Pour les jeunes du primaire, vous trouverez des outils au tuaslederniermot.com/jeune-du-primaire/.

Pour plus d'outils et de vidéos, visitez le [site web](#) de la campagne Respire.



Saviez-vous que, selon près de la moitié des parents québécois (45 %) sondés en 2023¹, le personnel scolaire figure parmi les ressources les plus significatives pour soutenir les enfants face au stress et à l'anxiété?

Thématique	Capsules humoristiques pour amorcer la discussion	Outils proposés
En septembre , c'est la rentrée scolaire: développons une compréhension commune sur ce qu'est le stress.	<ul style="list-style-type: none"> • Le SPIN • 5 signes que tu es stressé • Dans le corps d'une personne stressée 	<ul style="list-style-type: none"> • Les ingrédients du stress • Des signes que tu es stressé
<p>Octobre, déjà les premières évaluations: un bon moment pour parler de stratégies de gestion du stress.</p> <p>* Concours Deviens créateur.trice de contenu d'un jour: des jeunes de 13 à 17 ans pourront accompagner Claudie Mercier dans le processus de création d'une capsule web. Présentez cette vidéo aux jeunes pour les inviter à s'inscrire!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quel type d'élève es-tu? • 4 moyens de gérer le stress • On a tous besoin de Mom Claudie 	<ul style="list-style-type: none"> • Moyens de gérer le stress
Chaque année, novembre nous amène le défi 24h PAUSE : une expérience de déconnexion qui permet de parler des écrans et de nos habitudes numériques.	<ul style="list-style-type: none"> • Le temps passe vite sur un écran • 3 signes que les écrans prennent trop de place • Les écrans, c'est une question d'équilibre! 	<ul style="list-style-type: none"> • Les droits de l'utilisateur des écrans
Décembre et le congé des fêtes: un moment tout indiqué pour prendre soin de soi et adopter de saines habitudes de vie.	<ul style="list-style-type: none"> • 5 trucs pour prendre soin de soi • Boire de l'eau c'est important 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 clés pour prendre soin de soi
En janvier se déroule la Semaine pour un Québec sans tabac . Profitons-en pour discuter de vapotage et pour lancer aux jeunes le défi <i>Pause ta vape</i> de Tangage.	<ul style="list-style-type: none"> • Je peux-tu t'emprunter ta vape? • Défi: Pause ta vape 	<ul style="list-style-type: none"> • Vapoter, est-ce que ça pollue vraiment? • Défi Tangage: Pause ta vape
Durant le mois de février se déroule la Semaine de prévention du suicide : démystifions la demande d'aide et identifions les personnes ressources vers qui nous tourner au besoin.	<ul style="list-style-type: none"> • Prévention du suicide • Tu as besoin d'aide? 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander de l'aide...pas si facile! • Mon réseau d'aide
En plus du changement d'heure, mars inclut la Journée mondiale du sommeil: profitons-en pour parler de sommeil, une habitude de vie qui influence notre bien-être.	<ul style="list-style-type: none"> • 3 trucs pour améliorer ton sommeil • Quand tu t'endors pas 	<ul style="list-style-type: none"> • Le sommeil
Notre discours intérieur peut influencer notre bien-être: prenons conscience de nos scénaristes intérieurs en avril .	<ul style="list-style-type: none"> • Tu es un scénariste! • Les scénarios catastrophes 	<ul style="list-style-type: none"> • Les scénaristes ou connais-tu tes petites voix intérieures?
Le mois de mai comprend le défi 24h PAUSE en famille , un événement de déconnexion qui fait suite à celui de novembre : une parfaite occasion pour réinvestir le sujet de nos habitudes numériques.	<ul style="list-style-type: none"> • Sur le net! • Quand ton téléphone prend trop de place • Le gars qui passe tout son temps sur internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Signes que les écrans prennent trop de place • Les écrans et moi: outil de réflexion sur l'utilisation des écrans
Juin représente un tournant important pour les élèves de 5 ^e secondaire, le bal et surtout, l'après-bal: un contexte idéal pour les inviter à faire des choix qui leur ressemblent.	<ul style="list-style-type: none"> • Pour un après-bal plus trippant 	<ul style="list-style-type: none"> • Après-bal: tu as le dernier mot! • Pistes pour optimiser l'utilisation de l'outil Après-bal: tu as le dernier mot!

¹Sondage en ligne réalisé par Maru Public Opinion par les experts en services d'échantillonnage et de données de Maru/Blue entre le 21 et le 26 septembre 2023 auprès de 504 parents québécois d'enfants de moins de 18 ans. À des fins de comparaison, un échantillon probabiliste de cette taille a une marge d'erreur estimée (qui mesure la variabilité de l'échantillonnage) de +/- 4,4 %, 19 fois sur 20.