



Directives pour les affiches-bulles

Utilisez ces affiches-bulles avec vos camarades de classe, vos collègues ou les membres de votre collectivité afin de participer à la plus importante conversation sur la santé mentale au monde, et partagez ce que vous faites pour créer de vrais changements. Inspirez-vous de l'un des appels à l'action suivants pour CHANGER les choses, ou passez à l'action en posant un autre geste!

Choisissez et soutenez un organisme en santé mentale

Hissez la lutte contre la stigmatisation vers de nouveaux sommets en engageant la conversation

Apprenez-en plus sur ce que fait votre école, votre employeur ou votre collectivité pour changer les choses en santé mentale

Nourrissez votre bien-être et appliquez des stratégies favorisant une santé mentale positive

Guidez vos proches qui ont des enjeux de santé mentale vers des ressources

Encouragez une initiative ou un événement en soutien à la santé mentale

Ralliez-vous au mouvement et partagez vos actions en utilisant le mot-clic #BellCause

Si vous imprimez une affiche-bulle papier :

- Imprimez le fichier PDF de l'affiche-bulle.
- Remplissez l'affiche-bulle en partageant les actions que vous posez afin de créer un changement positif pour votre santé mentale ou celle d'une personne qui vous est chère.
- Partagez-la virtuellement avec votre classe, votre collectivité ou votre milieu de travail.
- Prenez une photo et partagez-la sur les médias sociaux à l'aide du mot-clic #BellCause afin d'inspirer les autres à créer de vrais changements.

Si vous créez une affiche-bulle numérique :

- Enregistrez le fichier image de l'affiche-bulle sur votre ordinateur ou votre téléphone.
- Utilisez votre logiciel de retouche d'image gratuit préféré, ou téléchargez l'image sur vos médias sociaux afin de remplir l'affiche-bulle. Partagez ensuite les actions que vous posez en vue de créer un changement positif pour votre santé mentale ou celle d'une personne qui vous est chère.
- Envoyez l'image à vos amis, à votre famille ou à vos collègues, ou partagez-la sur les médias sociaux en utilisant #BellCause pour inspirer les autres.