CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

Trousse numérique du CISMC pour les médias sociaux sur la réduction des méfaits pour l'orientation

POURQUOI IL EST IMPORTANT DE METTRE EN AVANT LA RÉDUCTION DES MÉFAITS À LA RENTRÉE

La rentrée scolaire est une période de transition, d'excitation et de nouvelles expériences, qui peut également être source de stress accru et de prise de risques. Mettre en avant la réduction des méfaits pendant cette période aide les étudiants-es à faire des choix plus sûrs, que ce soit en participant à des soirées, en expérimentant des substances ou en découvrant de nouvelles expériences liées à la vie sur le campus. En mettant l'accent sur la réduction des méfaits, les campus et les organisations communautaires peuvent créer des environnements plus sûrs, réduire la stigmatisation et donner aux étudiants-es les outils dont ils-elles ont besoin pour protéger leur bien-être et soutenir leurs pairs.

VOICI COMMENT UTILISER CE DOCUMENT

Dans ce document, vous trouverez un menu à la carte d'options de contenu que vous pourrez utiliser pendant les premières semaines de la rentrée. Nous sommes ravis de proposer désormais des suggestions de publications pour les médias sociaux que vous pouvez créer afin de vous aider à amplifier notre message. Considérez cela comme une aventure à choisir soi-même : vous pouvez sélectionner librement le niveau d'engagement qui vous convient. Nous sommes impatients de découvrir votre choix !

MENU DU CONTENU

Si vous souhaitez amplifier ce que nous publions

Le CISMC organisera sa propre semaine d'orientation sur les médias sociaux afin de mettre en lumière les techniques de réduction des méfaits qui peuvent être mises en place sur le campus. Nous commencerons à publier le dimanche 31 août à l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation aux surdoses et diffuserons du contenu quotidiennement jusqu'au vendredi 5 septembre. Nous invitons tout le monde à repartager et à amplifier nos publications sur toutes nos plateformes !

Si vous souhaitez utiliser les suggestions et créer votre propre contenu

Lorsque vous créez votre propre contenu, ajoutez-nous en tant que collaborateur sur Instagram ou identifiez-nous sur toutes les autres plateformes afin que nous puissions le diffuser. Veuillez utiliser les hashtags #CICMH et #LimitTheRisk.

Reels / vidéos

1) **Liste de contrôle « Avant de sortir ce soir »** [Texte rapide à l'écran]

- Mange avant de boire.
- Vas-y doucement (1 verre/heure).
- Aie des préservatifs sur toi.
- Connais ton chemin pour rentrer.
- Reste toujours en groupe.

2) Démystifier la naloxone

« La naloxone n'est pas réservée aux personnes qui consomment des opioïdes quotidiennement. Elle est pour toute personne susceptible d'être témoin d'une surdose. »

Les étudiants-es présentent un kit, expliquent le fonctionnement, et concluent par « Venez chercher votre kit gratuit à ___. » #LimitTheRisk @CMHInnovation

3) Vidéo en mode face caméra

Filmez-vous comme si vous faisiez un appel vidéo pour créer une vidéo Reel – parlez des outils de réduction des méfaits que vous utilisez au quotidien.

Édition Transit

Une vidéo Reel montrant « Jusqu'à quelle heure passe votre bus/train/covoiturage ». Terminez par : « Connaissez toujours votre chemin pour rentrer ». #LimitTheRisk @CMHInnovation

Vidéo Reel sur les préservatifs : « Où les trouver sur le campus »

Montage rapide : centre de santé, bureau de l'union étudiante, résidence, stand lors de la foire bien-être.

4) Conseils de réduction des méfaits du « lendemain matin »

Vidéo Reel avec musique douce, texte à l'écran : hydrate-toi, mange quelque chose de protéiné, prends des nouvelles de tes amis-es, consultes les ressources de santé du campus.

Suggestions de contenus fixes / carrousels

Carte de bingo sur la réduction des méfaits

Posts tels que : j'ai pris de l'eau, j'ai utilisé un préservatif, j'ai pris des nouvelles de mes amis-es, je suis rentré-e chez moi en toute sécurité, j'ai récupéré un kit de naloxone.

Graphique « Connais tes limites »

Infographie simple indiquant les quantités standards par type de boisson alcoolisée et le rythme de consommation recommandé.

Carte du campus avec les ressources disponibles

À mettre en avant : centre de santé, programme de raccompagnement sécuritaire, points de distribution de naloxone, distributeurs de préservatifs, restaurants ouverts tard le soir.

Les 5 meilleurs conseils pour faire la fête en toute sécurité

Un conseil par diapositive. Dernière diapositive : « Tu n'es jamais seul-e — tu peux trouver de l'aide sur le campus. »

Suggestions de contenu créé par les étudiants-es

- « Montre-nous tes essentiels pour passer une soirée en toute sécurité » (les étudiants-es filment le contenu de leur sac : bouteille d'eau, collations, préservatifs, carte étudiante, kit de naloxone).
- « Quelle est ta meilleure astuce pour rentrer chez toi en toute sécurité ? » (Les étudiants-es répondent en duo).
- « Astuce sur le campus : où trouver des choses gratuites » → préservatifs, lubrifiant, naloxone, banque alimentaire, service de raccompagnement sécuritaire.

Si vous souhaitez publier sur vos propres chaînes

GRAPHIQUES POUR LES MÉDIAS SOCIAUX : CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER LES GRAPHIQUES

Exemple de texte pour les médias sociaux – Français

Planifier intentionnellement SUR LE CAMPUS

La rentrée scolaire est le moment idéal pour bien préparer ton année. Être intentionnel-le dans ton expérience sur le campus peut vraiment faire une différence dans ton parcours académique. Trouve des espaces tiers sur le campus où tu peux te détendre, crée une routine qui soutient ton bien-être, développe ton réseau de soutien en te présentant à tes camarades de classe, prends le temps de garder le contact avec tes proches, et informe-toi sur les ressources en matière de santé mentale disponibles sur le campus si jamais tu en aurais besoin. Créer ta communauté sur le campus ne pourra que t'être bénéfique à long terme !

Planifier intentionnellement HORS CAMPUS

Être attentif-ve à la façon dont tu vis ton quotidien peut t'aider à rester en sécurité et à te sentir soutenu-e. Pratiquer la réduction des méfaits hors campus, c'est anticiper et faire des choix qui favorisent à la fois le plaisir et la sécurité. Apprends où se trouve l'hôpital ou la clinique les plus proches de chez toi, familiarise-toi avec les transports en commun pour ne jamais être coincé-e, et garde

toujours des préservatifs sur toi pour être prêt-e. Lorsque tu sors, pense à partager ta localisation avec des amis-es (si tu es à l'aise) et prenez des nouvelles les uns-es des autres pendant la soirée. Ces petits gestes d'attention peuvent te permettre de profiter pleinement de ton temps hors campus, tout en te sentant en sécurité, connecté-e et soutenu-e.

Médias sociaux	**Compte CISMC**
LinkedIn	@The Centre for Innovation in Campus Mental Health
Instagram	@cmhinnovation
TikTok	@cmhinnovation

Si vous souhaitez envoyer une lettre d'information

Exemple de lettre d'information - Français

L'importance de la réduction des méfaits à la rentrée scolaire

À l'occasion du retour sur le campus, le personnel peut remarquer une augmentation du stress, des pressions sociales et, dans certains cas, des expérimentations avec des substances. La rentrée est un moment clé pour adopter des approches de réduction des méfaits, centrées sur la sécurité, la diminution des risques et une attitude bienveillante qui rencontre les étudiants-es là où ils-elles en sont, sans jugement.

En gardant à l'esprit la réduction des méfaits, le personnel peut contribuer à créer une culture de campus plus soutenante et inclusive, qui encourage les étudiants-es à demander de l'aide et à se sentir écoutés-ées. Le CISMC dispose d'une trousse d'outils sur la réduction des méfaits, contenant des stratégies et des ressources pour vous accompagner tout au long de ce semestre. Cliquez ici pour consulter la trousse d'outils.