CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

Trousse numérique pour les médias sociaux

COMMENT UTILISER CE DOCUMENT

Ce document propose divers contenus adaptables sur l'anxiété et les crises de panique, la régulation émotionnelle, et les médias sociaux et la dépendance au téléphone cellulaire, conçus pour aider les étudiants-es de niveau postsecondaire et les jeunes. Considérez-le comme une formule « à la carte » : choisissez les ressources et le niveau d'engagement qui conviennent le mieux à vos canaux de communication et à votre public. Toutes nos fiches d'information peuvent être imprimées et téléchargées gratuitement. Vous trouverez toutes les fiches d'information du CISMC ici.

Nous sommes impatients de voir comment vous allez mettre ces ressources en pratique !

MENU DU CONTENU – L'anxiété et les crises de panique

À propos de cette fiche d'information

Cette fiche d'information donne un aperçu clair des crises de panique, de la manière de les gérer, de leur différence par rapport à l'anxiété et des signes à surveiller. Elle comprend des conseils simples pour aider les étudiants-es pendant et après une crise de panique, ainsi que des stratégies et des ressources qu'ils et elles peuvent utiliser pour s'y adapter. Regroupant toutes les informations en un seul endroit, elle constitue une référence facile à consulter pour le personnel qui souhaite comprendre le sujet et un excellent outil pour créer du contenu sur les médias sociaux. Les points clés et les conclusions permettent de créer facilement des publications qui sensibilisent votre public et lui fournissent des informations utiles. Cliquez ici pour lire la fiche d'information.

Si vous souhaitez amplifier ce que nous publions

CALENDRIER DE PUBLICATION DU CISMC :

L'anxiété et les crises de panique	5 décembre 2025
Régulation émotionnelle	12 décembre 2025
Médias sociaux et dépendance au téléphone cellulaire	19 décembre 2025

Si vous souhaitez utiliser des suggestions et créer votre propre contenu

Lorsque vous créez votre propre contenu, ajoutez-nous comme collaborateur sur Instagram ou identifiez-nous sur toutes les autres plateformes afin que nous puissions l'amplifier. Veuillez utiliser l'hashtag #CICMH.

Réseau social	Compte du CISMC
LinkedIn	@The Centre for Innovation in Campus Mental Health
Instagram	@cmhinnovation
TikTok	@cmhinnovation

Reels/Vidéo

« Comment se manifeste une crise de panique et comment la gérer »

Concept : faire l'entrevue d'un membre du personnel.

- Demandez-lui : « quels sont les signes ou symptômes d'une crise de panique ? »
  Ex. Physiques : vertiges, instabilité ou étourdissements, tremblements ou frissons, bouche sèche, transpiration, etc.
  Mentaux : sentiment de détachement par rapport à soi-même ou à la réalité, peur de perdre le contrôle, envie irrésistible de fuir la situation, pensées et peurs irrationnelles, etc.
- Demandez ensuite : « Quelles sont les façons de gérer une crise de panique ? »
  Ex. : savoir que les crises de panique peuvent être traitées, quitter temporairement la situation qui provoque l'anxiété, identifier les premiers signes de crise, etc.

« Comment aider une personne en proie à une crise de panique »

Concept : il peut s'agir d'une simple vidéo b-roll avec une musique tendance et un texte superposé.

Texte superposé :
1. Restez calme.
2. Parlez doucement.
3. Aidez-la à ralentir sa respiration.
4. Ne la laissez pas seule.
5. Aidez-la à se reconnecter avec son environnement.

Suggestions images fixes/carrousel

« Que se passe-t-il pendant une crise de panique ? »

Diapositive 1 : Que se passe-t-il dans votre corps pendant une crise de panique ?
Diapositive 2 : Accélération du rythme cardiaque, essoufflement, oppression thoracique, tremblements, etc.
Diapositive 3 : C'est effrayant, mais il s'agit du système d'alarme de votre corps.
Diapositive 4 : N'oubliez pas : les crises de panique ne sont pas dangereuses. Elles finissent toujours par passer.
Diapositive 5 : Apprenez à les gérer → lien dans bio. *ou lien vers vos ressources*

« Techniques d'ancrage que vous pouvez essayer n'importe où »

Diapositive 1 : Anxieux ? Essayez une technique d'ancrage.
Diapositive 2 : Regardez autour de vous. Nommez 5 choses que vous pouvez voir.
Diapositive 3 : Nommez 4 choses que vous pouvez toucher.
Diapositive 4 : Prenez 3 respirations lentes.
Diapositive 5 : Rappelez-vous : vous êtes en sécurité en ce moment.

Si vous souhaitez publier sur vos propres médias sociaux

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

Exemple de texte pour les médias sociaux – Français

Vous sentez votre cœur battre à toute vitesse, votre poitrine se serrer ou vos pensées s'emballer ? Vous n'êtes pas seul.
35 % des étudiants-es universitaires sont victimes d'une crise de panique ou d'anxiété à un moment ou à un autre.

Une crise de panique peut survenir soudainement : votre cœur s'emballe, vous avez du mal à respirer, vous pouvez même commencer à transpirer ou à avoir des vertiges. Cela peut être effrayant, mais cela va passer.

Si cela vous arrive :
Essayez de respirer lentement et profondément.
Concentrez-vous sur quelque chose autour de vous : le sol, un bruit ou un objet que vous pouvez voir ou toucher.
Parlez de ce que vous ressentez à une personne de confiance.

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, *(fournir le nom d'un centre de santé mentale)* peut vous aider à trouver les ressources et les soins appropriés.

MENU DU CONTENU – Régulation émotionnelle

À propos de cette fiche d'information

Cette fiche d'information explore le concept de régulation émotionnelle et explique comment comprendre, exprimer et gérer ses émotions de manière saine. Elle décrit les manifestations possibles d'un dérèglement émotionnel et explique pourquoi il est important de développer sa capacité à réguler ses émotions. Elle présente également des exemples de stratégies d'adaptation saines et malsaines, ainsi que certaines stratégies basées sur la pleine conscience. Regroupant toutes les informations en un seul endroit, c'est un excellent outil pour le personnel qui souhaite créer du contenu sur les médias sociaux axé sur le bien-être émotionnel et les stratégies pratiques. Cliquez ici pour lire la fiche d'information.

Si vous souhaitez amplifier ce que nous publions

CALENDRIER DE PUBLICATION DU CISMC :

L'anxiété et les crises de panique	5 décembre 2025
Régulation émotionnelle	12 décembre 2025
Médias sociaux et dépendance au téléphone cellulaire	19 décembre 2025

Si vous souhaitez utiliser des suggestions et créer votre propre contenu

Lorsque vous créez votre propre contenu, ajoutez-nous comme collaborateur sur Instagram ou identifiez-nous sur toutes les autres plateformes afin que nous puissions l'amplifier. Veuillez utiliser l'hashtag #CICMH.

Réseau social	Compte du CISMC
LinkedIn	@The Centre for Innovation in Campus Mental Health
Instagram	@cmhinnovation
TikTok	@cmhinnovation

Reels/Vidéo

« Les sentiments ne sont pas des faits, mais ils vous disent quelque chose. »
Message clé : les émotions sont des informations, pas des instructions.
Format : un membre du personnel s'exprimant dans un cadre calme (par exemple, un bureau, à l'extérieur).
Idée de script :
« Lorsque vous vous sentez dépassé, vous pouvez avoir l'impression que vos émotions prennent le dessus. Mais les sentiments ne sont pas des faits, ce sont des signaux. L'anxiété peut signifier « je me soucie de cela ». La colère peut signifier « une limite a été franchie ». Essayez de vous demander : « qu'est-ce que ce sentiment essaie de me dire ? » C'est ce qu'on appelle la régulation émotionnelle. »

Suggestion : Utilisez l'analogie du thermostat tirée de la fiche d'information :

« Vous pouvez comparer cela à un thermostat. Tout comme un thermostat fluctue puis se stabilise à la température actuelle, il en va de même pour nos réactions émotionnelles, que nous pouvons consciemment ajuster pour atteindre l'équilibre émotionnel souhaité. »

« Vous ne pouvez pas choisir vos émotions, mais vous pouvez choisir votre réaction. »

Message clé : la régulation concerne la réponse, pas la suppression.
Format : le membre du personnel s'adresse directement à la caméra avec de courtes pauses pour le texte superposé.
Idée de script :
« Vous ne pouvez pas choisir vos émotions, elles apparaissent simplement. Mais vous pouvez choisir votre réponse. C'est le pouvoir de la régulation émotionnelle. Vous pouvez faire une pause avant de réagir, prendre une respiration et faire le choix qui vous semble le plus approprié. »

Suggestions images fixes/carrousel

« Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ? »

Diapositive 1 : Titre : « Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ? »

Diapositive 2 : Être capable de réguler ses émotions signifie que vous pouvez contrôler vos réactions et vos sentiments dans certaines situations, ce qui vous aide à vous adapter et à développer votre résilience.

Diapositive 3 : Notre résilience émotionnelle face à des situations stressantes, ou notre capacité à « rebondir », découle de la régulation émotionnelle.

Diapositive 4 : Sans nous en rendre compte, nous sommes nombreux à utiliser quotidiennement des mécanismes d'adaptation pour gérer nos émotions. Mais si ceux-ci peuvent nous aider à gérer ce que nous ressentons, toutes les stratégies d'adaptation ne sont pas saines.

Diapositive 5 : Voici quelques stratégies d'adaptation saines :
Faire de l'exercice
Méditation ou yoga
Parler avec des amis-es et/ou la famille
Tenir un journal
Dormir suffisamment
Thérapie ou counseling

Diapositive 6 :
Vous pouvez également essayer des stratégies basées sur la pleine conscience pour vous aider à rester ancré :
- Connectez-vous à vos 5 sens : remarquez ce que vous pouvez voir, entendre, sentir, goûter et toucher
- Pratiquez la respiration profonde ou le scan corporel pour vous reconnecter à votre corps
- Passez du temps dans la nature ou concentrez-vous sur votre environnement

« Boîte à outils pour une régulation rapide : guide en 5 étapes »

Diapositive 1 : Construisez votre boîte à outils de régulation émotionnelle

Diapositive 2 : Guide en 5 étapes

1. Remarquez l'émotion

2. Nommez-la

3. Vérifiez votre corps (rythme cardiaque, tension)

4. Choisissez une réponse (et non une réaction)

5. Faites le point après coup

Diapositive 3 : Exemple : vous êtes en classe et vous commencez à vous sentir agacé parce qu'un camarade n'arrête pas de vous interrompre.
Vous remarquez que vos épaules sont tendues et vous pensez : « Il se moque de ce que les autres ont à dire. »
Vous choisissez de prendre 4 à 6 respirations profondes, puis de lever la main pour poser votre question calmement.

Diapositive 4 : Réflexion : Comment votre corps et vos pensées ont-ils changé après avoir choisi cette réponse ?

Diapositive 5 : Essayez ceci cette semaine et dites-nous comment ça s'est passé !

Si vous souhaitez publier sur vos propres médias sociaux

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

Exemple de texte pour les médias sociaux – Français

Lorsque les émotions sont intenses, il est facile de réagir avant d'avoir pu analyser la situation.
Mais prendre un moment pour faire une pause, respirer et nommer ce que vous ressentez peut vous aider à comprendre et à gérer vos émotions au lieu de vous laisser contrôler par elles.

💭 La régulation émotionnelle ne signifie pas ignorer ou réprimer ses sentiments, mais plutôt les remarquer, comprendre d'où ils viennent et choisir comment y répondre.

Voici quelques petits conseils pour vous entraîner :
Respirez profondément et écoutez votre corps.
Écrivez ou parlez de ce que vous ressentez.
Éloignez-vous et revenez lorsque vous vous sentez ancré.

Si vos émotions vous semblent trop lourdes à gérer seul, (*fournir le centre de santé mentale*) peut vous mettre en relation avec d'autres services d'aide. 💙

MENU DU CONTENU – Médias sociaux et dépendance au téléphone cellulaire

À propos de cette fiche d'information

Cette fiche d'information est une ressource utile pour le personnel qui souhaite comprendre comment les habitudes liées aux téléphones cellulaires et aux médias sociaux peuvent passer d'utiles à néfastes, en particulier pour le corps étudiant. Elle explique des concepts tels que la nomophobie (la peur d'être sans son téléphone) et montre comment une utilisation excessive des appareils peut affecter l'humeur, le sommeil, la concentration et même la posture. La fiche d'information propose également des idées pratiques pour établir des limites saines en matière de technologie. C'est un excellent point de départ pour créer du contenu sur les médias sociaux concernant le bien-être des étudiants-es, l'utilisation consciente de la technologie et l'équilibre numérique. Cliquez ici pour lire la fiche d'information.

Si vous souhaitez amplifier ce que nous publions

CALENDRIER DE PUBLICATION DU CISMC :

L'anxiété et les crises de panique	5 décembre 2025
Régulation émotionnelle	12 décembre 2025
Médias sociaux et dépendance au téléphone cellulaire	19 décembre 2025

Si vous souhaitez utiliser des suggestions et créer votre propre contenu

Lorsque vous créez votre propre contenu, ajoutez-nous comme collaborateur sur Instagram ou identifiez-nous sur toutes les autres plateformes afin que nous puissions l'amplifier. Veuillez utiliser l'hashtag #CICMH.

Réseau social	Compte du CISMC
LinkedIn	@The Centre for Innovation in Campus Mental Health
Instagram	@cmhinnovation
TikTok	@cmhinnovation

Reels/Vidéo

« 3 signes indiquant que votre utilisation du téléphone pourrait être plus que « juste scroller »»

Concept : il peut s'agir d'une simple vidéo b-roll avec une musique tendance et un texte superposé.

Texte superposé :

Voici 3 signaux d'alerte à surveiller lorsque vous utilisez votre téléphone :

1. Vous vous sentez anxieux ou irrité lorsque vous ne pouvez pas consulter votre téléphone.
2. Votre sommeil, vos études ou votre humeur sont affectés par le temps que vous passez devant votre écran.
3. Vous utilisez votre téléphone en cachette, puis vous vous sentez coupable.

Un changement que j'ai apporté à mon utilisation du téléphone... (Réflexion personnelle)

Concept : chaque membre du personnel partage un changement réel qu'il a apporté à son utilisation d'appareil (coupes rapides) :

- « J'ai arrêté de dormir avec mon téléphone à côté de moi. »
- « J'ai supprimé une application qui me poussait à me comparer aux autres. »
- « J'ai instauré une règle d'extinction des écrans à 21 h. »
- « J'ai changé l'affichage de mon appareil en niveaux de gris pour le rendre moins stimulant. »

Appel à l'action : « Quelle est la chose que vous allez changer cette semaine ? »

Suggestions images fixes/carrousel

Réflexions sur le temps passé devant les écrans – Auto-évaluation

Diapositive 1 : Faisons le point...

Diapositive 2 : Vous sentez-vous anxieux lorsque vous n'avez pas votre téléphone à portée de main ?

Diapositive 3 : Faites-vous défiler votre écran lorsque vous êtes stressé, que vous vous ennuyez ou que vous voulez éviter quelque chose ?

Diapositive 4 : Votre sommeil ou votre humeur sont-ils affectés par l'utilisation de votre écran tard le soir ?

Diapositive 5 : Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous n'êtes pas seul. Voici ce que vous pouvez essayer...

Diapositive 6 :

Faites des pauses intentionnelles : établissez des moments « sans téléphone » pendant les repas, les séances d'étude ou avant de vous coucher.

Identifiez vos déclencheurs — interrogez-vous lorsque vous prenez votre téléphone. Vous ennuyez-vous ? Vous sentez-vous stressé ? Seul ?

Établissez des limites saines — désactivez les notifications ou utilisez des minuteries d'application pour limiter le scrolling sans fin.

Remplacez, ne supprimez pas — remplissez ce temps sans téléphone avec des activités qui vous apportent calme et lien (comme tenir un journal, écouter de la musique ou prendre une marche).

Donnez la priorité au repos — éliminez les écrans de votre routine du coucher pour aider votre cerveau à se détendre.

« Mythe ou réalité »

Diapositive 1 : Mythe : tout le monde est accro à son téléphone.

Diapositive 2 : Réalité : beaucoup de gens établissent des limites saines et vous pouvez en faire autant.

Diapositive 3 : Mythe : j'ai besoin de mon téléphone pour me détendre.

Diapositive 4 : Réalité : le véritable repos vient du temps passé loin des écrans.

Diapositive 5 : Une utilisation saine = prise de conscience + limites.

Si vous souhaitez publier sur vos propres médias sociaux

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

Exemple de texte pour les médias sociaux – Français

Vous surprenez-vous à consulter votre téléphone sans y penser ?
Vous n'êtes pas seul. De nombreux étudiants-es consultent leur téléphone lorsqu'ils et elles sont stressés-es, vivent de l'ennui ou sont anxieux-es ; cependant, à long terme, le fait de faire défiler constamment son écran peut avoir un impact négatif sur la concentration, le sommeil et l'humeur.

Voici quelques moyens de trouver un équilibre :

🌙 Essayez d'appliquer la règle « pas de téléphone avant de se coucher ».
📵 Désactivez les notifications non essentielles.
💬 Passez du temps à communiquer en face à face plutôt qu'en ligne.
🕓 Définissez des rappels de temps d'écran pour vérifier vos habitudes.

Votre téléphone peut être un outil formidable, mais il ne doit pas contrôler vos émotions.
Si vous avez du mal à gérer votre temps d'écran ou si vous remarquez que cela affecte votre bien-être, (*fournir le centre de santé mentale*) peut vous aider à trouver du soutien.

Si vous souhaitez envoyer une infolettre

Exemple d'infolettre - Français

Ressources en santé mentale du CISMC

Le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) propose 3 fiches d'information pour aider le personnel et les équipes de soutien au corps étudiant à mieux comprendre et répondre aux défis courants en matière de santé mentale auxquels sont confrontés-es les étudiants-es de l'enseignement postsecondaire.

Chaque fiche d'information offre des conseils pratiques, des exemples concrets et des idées de conversation que vous pouvez utiliser lorsque vous travaillez avec le corps étudiant :

Fiche d'information sur la dépendance aux téléphones cellulaires et aux médias sociaux — explore l'impact d'un temps d'écran excessif sur la concentration, l'humeur et le sommeil, et propose des stratégies pour aider à établir des limites numériques saines.

Pour en savoir plus : https://campusmentalhealth.ca/fr/fiches-dinformation/medias-sociaux-et-dependance-au-telephone-cellulaire/

Fiche d'information sur l'anxiété et les crises de panique — fournit des conseils pour reconnaître les signes d'anxiété et de crise de panique, comprendre ce qui se passe dans le corps et offrir des réponses de soutien sur le moment.

Pour en savoir plus : https://campusmentalhealth.ca/fr/fiches-dinformation/lanxiete-et-les-crises-de-panique/

Fiche d'information sur la régulation émotionnelle — explique ce qu'est la régulation émotionnelle, pourquoi elle est importante pour la réussite scolaire et personnelle, et comment les étudiants-es peuvent développer ces compétences au fil du temps.

Pour en savoir plus : https://campusmentalhealth.ca/fr/fiches-dinformation/regulation-emotionnelle/

Ces ressources sont destinées au personnel, au corps enseignant et aux leaders étudiants qui jouent un rôle dans le soutien au bien-être des étudiants-es sur le campus.

Cliquez sur le lien pour consulter toutes les fiches d'information du CISMC :
https://campusmentalhealth.ca/fr/trousses-doutils-et-fiches-dinformation/parcourir/