



Semaine de la santé mentale de l'ACSM

**#ParlerPourVrai**  
4 au 10 mai 2020

## Semaine de la santé mentale de l'ACSM - Les autocollants sur Instagram!

### Je suis à mes premiers pas sur Instagram, qu'est-ce que les autocollants?

Lorsque que vous créez votre *story* Instagram (c'est-à-dire une publication qui apparaît sur votre profil pendant les 24 heures suivantes), vous pouvez cliquer sur l'icône carrée dans le coin supérieur droit de votre photo ou vidéo pour ajouter des autocollants (c'est-à-dire, de petits GIFs). Cette année, nous avons des autocollants à ajouter à vos *stories* Instagram afin que vous puissiez tisser des liens et #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez.

Truc de pro : si vous nous identifiez (@cmhanational), nous pouvons partager votre *story* sur notre profil.

### Comment puis-je les trouver?

Lorsque vous créez votre *story*, cliquez sur l'icône « Autocollants » (ou *Stickers*, en haut à droite). Une fois que vous avez ouvert ce menu, vous pouvez entrer des mots clés pour rechercher des autocollants et des GIFs associés à votre recherche. Essayez de chercher « ACSM » ou « Semaine de la santé mentale » pour les trouver.

### Sinon, comment puis-je #ParlerPourVrai sur mes *stories* Instagram?

Cette année, nous avons des images à partager que vous pouvez personnaliser pour votre propre *story* Instagram! Vous pouvez personnaliser nos images de la campagne à cet effet, pour partager à vos abonnés comment vous vous sentez, vraiment. Partagez tout simplement l'image sur votre propre *story* et utilisez l'icône « Aa » pour ajouter du texte.

Cette Semaine de la santé mentale, nous vous mettons au défi de répondre autre chose que « Je vais bien ». Célébrons la Semaine de la santé mentale en ayant de véritables conversations avec nos amis, nos voisins, nos collègues et en s'assurant de #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons. Nous sommes ensemble, malgré la distance.

Semaine de la santé mentale

**ACSM**

**#ParlerPourVrai**

### Je vais bien, merci.

Ce que je veux vraiment dire :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



#ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca