



JOIE



TRISTE



PEUR



COLÈRE



Préparez-vous à
#ParlerPourVrai

Semaine de la santé
mentale de l'ACSM

3 au 9 mai 2021

Visitez semainesantementale.ca
pour y trouver de l'info
et des outils.

Semaine de la santé mentale de l'ACSM 2021 – Guide d'instructions pour les autocollants Instagram

Voici votre guide pour partager facilement les autocollants sur Instagram.

Cette année, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM se concentrera sur l'importance de nommer, d'exprimer et de gérer nos émotions, même les plus inconfortables, pour nous aider à nous sentir mieux. Il en va de notre santé mentale.

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 ajouter des autocollants (c'est-à-dire, de petits animations ou GIFs). Cette année, nous avons des autocollants à ajouter à vos *Stories* Instagram afin que vous puissiez tisser de liens avec votre communauté et #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez. Quand on met les mots, on apaise les maux.

Pour créer une *Story* Instagram, vous pouvez cliquer sur votre propre photo de profil qui se trouve en haut à gauche, ou cliquer sur le signe plus (+), en haut dans le coin droit. De-là, vous pouvez soit prendre une photo, ou cliquez sur l'icône création (Aa) pour écrire sur un fond d'écran stylisé.

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

Comment puis-je les trouver?

Il y a deux façons de trouver les autocollants de la Semaine de la santé mentale :

1. Lorsque vous entrez dans le mode *Story*, cliquez sur l'icône « Aa » pour créer une publication graphique. Dès que vous avez sélectionné votre fond d'écran, vous pouvez passer à l'icône GIF ou cliquer sur l'icône d'autocollant (bonhomme sourire dans un carré).
2. Si vous préférez publier une photo, prenez-la en mode *Story* et vous pourrez y ajouter un autocollant en cliquant sur l'icône bonhomme sourire.

Une fois que vous avez ouvert le menu autocollants (bonhomme sourire), vous pouvez entrer des mots clés pour rechercher des autocollants et des GIFs associés à votre recherche.

Cherchez les mots « ACSM », « Semaine de la santé mentale » ou « ParlerPourVrai » pour les trouver.

Dernier petit conseil :

Vous pouvez ajouter des GIFs lorsque vous publiez sur d'autres plateformes comme Twitter et Facebook. Lorsque vous rédigez votre publication, repérez l'icône GIF et cherchez « ACSM » ou « Semaine de la santé mentale » pour ajouter les couleurs de Semaine de la santé mentale.

