

Prenez part au
mouvement!

5 avril
2023

À bas les troubles alimentaires

Trousse pour
les écoles
2023



Près de 66%
des adolescents sont
insatisfaits de leur poids!

**5 avril
2023**

À bas les troubles alimentaires



À bas les troubles alimentaires est un mouvement de sensibilisation des jeunes. Cette campagne ouvre la discussion sur les troubles alimentaires et permet de mettre de l'avant les services et les professionnels qui viennent en aide aux personnes aux prises avec ces maladies mentales, ainsi que leurs proches.

”
Je me sens très incomprise et seule dans mon combat. Jour après jour, j'ai l'impression de porter une charge énorme sur mes épaules, une charge qui m'écrase psychologiquement et physiquement.

—
Emma



**La campagne prend fin le 5 avril 2023
avec la journée des bas funky!**

Utilisez cette trousse clé en main pour mener la campagne dans votre école. Elle contient toutes les explications et tous les types de communication dont vous avez besoin.

#abaslesta @anebquebec

aneb
Anorexie et boulimie Québec



Étape 1.

Annoncez la campagne

Au responsable
de la
communication

Les courriels

C'est parti!

Voici 3 courriels pour annoncer la campagne À bas les troubles alimentaires :

- un courriel à l'attention du personnel de l'école.
- un courriel à l'attention des parents.
- un courriel à l'attention des élèves.

Remarques :

1. Ils sont semblables, mais chacun est adapté à son public cible.
2. Chaque courriel peut être modifié, au besoin, par la personne responsable de la campagne dans votre école.

**Accédez aux courriels
en cliquant sur les liens suivants**

Personnel

Parents

Élèves



Étape 2.

Parlez-en !

À l'école

Affiche

Affiche

Imprimez plusieurs copies de cette affiche de sensibilisation et épinglez-les dans les classes et les corridors de l'école.

Activités de sensibilisation

Activités

Visitez le site web d'ANEB pour explorer les activités de sensibilisation aux troubles alimentaires.

Sur les réseaux sociaux

Banque d'images et de messages

Télécharger

Téléchargez cette banque de messages à partager sur les réseaux sociaux. Elle précise quels médias et quels mots-clis utiliser.

Partagez les messages de nos porte-paroles.

Télécharger



« Considérant tous les tabous et toutes les idées reçues entourant les troubles alimentaires, ceux qui en souffrent peuvent se sentir jugés... » - Emma.

« Je n'en peux plus d'avoir peur, de compter les calories. Je n'en peux plus, je veux tellement guérir... » - Sabri

En voir plus

Témoignages

Étape 3.

Soyez créatifs

Durant la campagne

Journée des bas funky!

5 avril 2023



#abaslesta

DÉFI VIRAL

Relevez le défi ! Amusez-vous à créer une vidéo originale pour parler des troubles alimentaires ou de la pression de « l'industrie de la beauté ».

Défi viral

Pour aller plus loin

Voici une liste de suggestions d'activités pour sensibiliser les jeunes aux troubles alimentaires et leur permettre de participer activement au mouvement. Elles peuvent être incorporées dans un cours ou dans une activité parascolaire.

Plus d'activités

À bas les troubles alimentaires!

La Journée des bas funky se veut un symbole d'espoir et de guérison, car elle signifie que nous pouvons unir nos efforts pour faire une différence dans la vie des personnes touchées par les troubles de l'alimentation.

Télécharger

#abaslesta

@anebquebec

aneb
Anorexie et boulimie Québec



Étape 4.

Amassez des fonds !

#abaslesta

Campagne par les pairs

Amassez des fonds

Soutenez ANEB pour qu'elle puisse continuer d'offrir des services gratuits comme la ligne d'écoute, le clavardage et les groupes de soutien.

- Cliquez sur Créez la page de l'école pour démarrer votre campagne en quelques secondes.
- Choisissez "Collecter des dons pour la campagne"
- Ajouter un logo et des photos et personnaliser les courriels en quelques minutes.
- Cliquez sur Instructions pour obtenir de l'aide.

Créez la page de l'école

Instructions

Boîte de dons

Choisissez un emplacement stratégique et sécuritaire

La boîte de dons doit être placée dans un endroit facilement accessible et visible de tous les élèves, des enseignants et des parents. Il peut être placé dans le hall d'entrée de l'école, dans la bibliothèque ou dans une salle de classe.

Confectionnez la boîte de dons

Exemple

Modèle

Gestion des dons Il faut définir qui sera responsable de la collecte des dons et de la gestion de la boîte de dons. Il peut s'agir de membres de l'équipe administrative de l'école ou d'élèves volontaires.

Promotion de la boîte de dons : Pour encourager les dons, il est important de promouvoir la boîte de dons auprès des élèves, des enseignants et des parents. Vous pouvez utiliser les réseaux sociaux de l'école, le portail et/ou en organiser des événements de sensibilisation.



Étape 4.

Amassez des fonds!

#abaslesta

Vente de produits

Organiser une vente de produits par les étudiants
Faites des muffins par exemple et vendez-les à vos amis, à vos professeurs, aux membres de votre famille, etc.

Installez-vous sur aux pauses et sur l'heure du diner

Idées :

- Vente de pâtisseries et confiseries:
- Muffin/cupcake
- Popcorn Badmonkey
- Bonbon
- Smoothie

Dîner à la cafétéria au profit d'ANEB

Organiser un dîner est un excellent moyen de réunir un grand nombre de personnes autour d'un bon plat et de récolter des dons.

En collaboration avec la cafétéria de l'école, sélectionner un plat qui permettra de remettre X\$ pour chaque achat, en pré-campagne ou le 5 avril.

Bas funky

La journée du 5 avril, offrez la possibilité de porter des bas funky en échange d'un don de X\$.

Code QR

Tapisser les murs de votre école, vos réseaux sociaux et/ou le portail de l'école avec notre code QR pour inviter votre communauté à faire un don.

Affiche & code QR

Activités sportives

Conviez les étudiants durant l'heure du diner pour une activités sportive. Inscription 5 \$ ou 10 \$. Un bénévole/professionnel offre une leçon. Et Hop !
En avant l'entraînement en groupe.

#abaslesta @anebquebec

aneb
Anorexie et boulimie Québec



Étape 4.

Amassez des fonds!

#abaslesta

Campagne par les pairs



Prix et Récompenses

Cartes cadeau de la boutique Simons et du restaurant déjeuner L'Oeufrier

 **simons**

 **L'Oeufrier**
BOUFFERIE DE VILLE

Remarque :
un jury sera formé de jeunes et d'adultes.

Amassez des fonds

Soutenez ANEB pour qu'elle puisse continuer d'offrir des services gratuits comme la ligne d'écoute, le clavardage et les groupes de soutien.

- Cliquez sur Créez la page de l'école pour démarrer votre campagne en quelques secondes.
- Choisissez "Collecter des dons pour la campagne"
- Ajouter un logo et des photos et personnaliser les courriels en quelques minutes.
- Cliquez sur Instructions pour obtenir de l'aide.

Créez la page de l'école

Instructions

Catégorie "Philanthropie"

1. **Les 10 élèves** qui amasseront le plus d'argent
2. **L'école** qui amassera le plus d'argent par élève

Catégorie "Engagement"

En savoir plus

1. **Les 10 élèves** qui auront montré le plus de créativité et d'originalité (preuves à l'appui)
2. **L'école** qui fera preuve du plus d'enthousiasme pendant la campagne (preuves à l'appui)

#abaslesta @anebquebec


Anorexie et boulimie Québec



Partenaires

Merci à nos
partenaires pour leur
engagement envers

« La campagne À bas les TA
aide ANEB Québec à entrer en contact
avec des jeunes qui pourraient, un jour,
avoir besoin de son soutien. »

- Aurélia.

 **simons**

déjeuner & diner
 **l'œufrier**
BOUFFERIE DE VILLE

#abaslesta @anebquebec

aneb
Anorexie et boulimie Québec