

La campagne *Respire. Laisse pas ton stress avoir le dernier mot!* marque son retour pour une 3e édition

Plusieurs nouveautés sont proposées cette année, avec encore plus de capsules TikTok ainsi qu'un nouveau porte-parole.

Saint-Jérôme, le 13 octobre 2022 - La Fondation André-Boudreau, en collaboration avec la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides, donne le coup d'envoi de la troisième édition de la campagne [*Respire. Laisse pas ton stress avoir le dernier mot!*](#) visant à prévenir l'anxiété chez les jeunes de 6 à 17 ans et à mieux outiller les adultes qui les accompagnent.

Un récent sondage de Maru Public Opinion pour le compte de la Fondation André-Boudreau dresse un portrait des préoccupations des parents face au stress et à l'anxiété vécus par leur(s) enfant(s). Le sondage¹ révèle qu'une grande majorité (65 %) des parents québécois d'enfants de moins de 18 ans se disent préoccupés et près du tiers (29 %) se disent peu outillés pour aider leur(s) enfant(s) à gérer leur stress et leur anxiété. En moyenne, au Québec, 83 % des parents d'enfants de moins de 18 ans auraient besoin de davantage d'encadrement pour savoir vers quels outils et ressources se tourner pour aider leur(s) enfant(s).

« Ces chiffres démontrent toute la pertinence de la campagne *Respire*, née d'une collaboration entre la Fondation André Boudreau et le CISSS des Laurentides. De par cette vision commune, la campagne *Respire* s'engage à perpétuellement offrir des contenus éducatifs et des outils en ligne aux enfants et aux adolescents, mais aussi aux adultes qui les accompagnent », souligne Nadia Dahman, présidente de la Fondation André-Boudreau.

Un porte-parole engagé et du nouveau contenu engageant

Forte du succès de sa deuxième édition avec plus de 2,5 millions de vues sur TikTok, la campagne *Respire* est de retour sur la plateforme sociale avec des capsules humoristiques créées par des personnalités du Web appréciées des jeunes.

En plus de la brigade de créateurs de contenu qui inclut Claudie Mercier, Ariane Brewer, Audrey Daigneault, Emy Lalune, Alice Morel-Michaud, Alexis et Mathis St-Laurent, l'animateur jeunesse, **Pascal Morrissette**, apprécié autant des jeunes que des parents, se joint à la campagne à titre de porte-parole. En plus de créer des capsules, Pascal sera le visage des

¹ Sondage en ligne réalisé par Maru Public Opinion par les experts en services d'échantillonnage et de données de Maru/Blue entre le 23 et le 26 août 2022 auprès de 506 parents québécois d'enfants de moins de 18 ans. À des fins de comparaison, un échantillon probabiliste de cette taille a une marge d'erreur estimée (qui mesure la variabilité de l'échantillonnage) de +/- 4,4 %, 19 fois sur 20.



différents outils qui seront déployés à travers tout le réseau scolaire et communautaire des Laurentides ainsi que les maisons des jeunes de la région.

« Depuis toujours, je m'engage à faire une réelle différence dans la vie des enfants et des adolescents. Particulièrement depuis le début de la pandémie, j'ai pu témoigner du stress et de l'anxiété que ressentent les jeunes. Je suis honoré de me joindre à la campagne *Respire* afin de donner aux jeunes, aux parents, aux enseignants et aux intervenants des outils concrets leur permettant de prendre soin de la santé mentale de nos jeunes », raconte Pascal Morrissette.

Finalement, les outils téléchargeables en ligne seront également disponibles en anglais pour rejoindre un plus grand nombre de jeunes.

Le vapotage sur le radar de la santé publique

En plus de la problématique du stress et de l'anxiété, l'engouement des jeunes pour le vapotage est un autre phénomène en augmentation qui inquiète la Direction de santé publique des Laurentides. Selon les données de l'[Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire](#), la proportion d'élèves du secondaire au Québec ayant consommé des produits de vapotage au cours du dernier mois précédent l'enquête a augmenté de façon importante entre 2013 (4 %) et 2019 (21 %).

« L'une des raisons d'initiation mentionnée par les jeunes aux produits de vapotage est d'y voir un moyen de réduire le niveau de stress ou d'anxiété. Nous voulons agir pour promouvoir une santé mentale positive et sensibiliser les jeunes à cette problématique par le biais de la campagne *Respire* », affirme Dr Éric Goyer, directeur de la santé publique des Laurentides.

À propos de la campagne *Respire*

Une initiative née d'une collaboration entre la Fondation André-Boudreau et la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides, la campagne ***Respire. Laisse pas ton stress avoir le dernier mot!*** s'adresse aux jeunes de 6 à 17 ans, à leurs parents et aux intervenants.

Cette campagne vise d'abord à sensibiliser la population aux questions touchant l'anxiété, le stress et l'hyperconnectivité, mais aussi à promouvoir une santé mentale positive et une saine utilisation des écrans.

Les capsules humoristiques sur [TikTok](#) mettant en vedette de populaires créateurs de contenu, le contenu éducatif et les outils en ligne téléchargeables sur [tuaslederniermot.com](#) sont autant de moyens pour les jeunes et les adultes qui les accompagnent, d'amorcer une réflexion, de mieux comprendre le vécu des jeunes et même d'obtenir quelques pistes de prévention et d'intervention intéressantes.



À propos de la Fondation André-Boudreau

La Fondation André-Boudreau a pour mission de promouvoir, diffuser et soutenir tous les projets et les initiatives susceptibles d'apporter une valeur ajoutée aux programmes de prévention et de traitement offerts par les organisations de santé et de services sociaux aux jeunes de la région des Laurentides ayant des problèmes reliés à l'alcool, aux drogues, aux médicaments pris sans ordonnances, aux jeux, à la cyberdépendance et à l'hyperconnectivité. Pour plus d'information, visitez le www.fondationandrebourreau.com.

– 30 –

Pour obtenir plus d'information ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

Capital-Image

Audrey Huot-Grondin, conseillère

T. : 438-350-0127

C. : ahgrondin@capital-image.com