



DÉFI DU LEVER DU JOUR

BOÎTE À OUTILS POUR
LA MOBILISATION
DES EMPLOYÉS DE 2024

camh

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOUS LEVER AVEC NOUS!

Chers participants au Défi du lever du jour,

Nous vous remercions, vous et votre organisation, d'avoir relevé le Défi du lever du jour de CAMH. Votre appui à CAMH transforme les soins aux patients, accélère les avancées en recherche et montre aux personnes atteintes d'une maladie mentale qu'elles ne sont pas laissées pour compte. Vous contribuez à changer la façon dont le monde perçoit et traite la maladie mentale, et pour cela, nous vous en sommes très reconnaissants.

Chaque année, j'éprouve une grande fierté de participer au Défi du lever du jour. Je puise ma motivation dans l'engagement de chacun et chacune de vous pour me lever à l'aube au profit des personnes composant avec une maladie mentale. Sachez que lorsque nous nous levons – que ce soit pour prendre une tasse de café, faire de l'exercice tôt le matin ou méditer paisiblement – vous pesez dans la balance pour améliorer les soins aux personnes aux prises avec une maladie mentale tant au Canada que dans le monde entier. Nous nous levons ensemble pour forger un avenir où personne ne sera laissé pour compte.

Je vous remercie encore une fois de votre soutien. J'ai hâte de me lever avec vous!

Cordialement,

Deborah Gillis
Présidente et chef de la direction,
Fondation de CAMH

« À Peace Collective, nous nous levons avec CAMH parce que nous voulons vaincre les préjugés entourant la santé mentale et créer un monde où personne n'est laissé pour compte. La santé mentale doit recevoir les mêmes soins que la santé physique. Nous voulons que les gens sachent qu'il y a toujours une main tendue et qu'il est toujours possible de sortir de l'obscurité. »

– Yanal Dhailieh
Fondateur et « chef de Peace » Peace Collective

Commanditaire du Défi du lever du jour, 2021-2024

TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi CAMH.....	Pg 3–4
Le Défi	Pg 5
Principales dates	Pg 6
Sensibilisation à la santé mentale	Pg 7–8
Constitution d'équipe.....	Pg 9
Défis d'équipe	Pg 10
Conseils de recrutement	Pg 11
Abécédaire de la collecte de fonds	Pg 12
Planification de la semaine du Défi du lever du jour.....	Pg 13
Ressources utiles	Pg 14
FAQ/Nous joindre	Pg 15

NOUS NOUS LÈVERONS JUSQU'À CE QUE PERSONNE NE SOIT LAISSÉ POUR COMPTE

À CAMH, nous avons foi en un monde où aucune personne ne doit affronter seule des troubles mentaux. C'est la raison d'être de notre mission : changer les attitudes, améliorer les traitements et bâtir un avenir où personne ne sera laissé pour compte.

La crise de santé mentale a pris une dimension mondiale. Avant l'âge de 40 ans, la moitié des Canadiens auront été atteints d'une maladie mentale. Aussi, on estime que six millions de Canadiens seront touchés par une dépendance au cours de leur vie et que 20 personnes en moyenne meurent chaque jour des suites d'une intoxication aux opioïdes. En qualité de chef de file mondial dans la recherche en santé mentale, CAMH se fait fort de repousser les limites des soins de santé mentale. Nous avons besoin de votre aide!

Chaque dollar amassé grâce au Défi du lever du jour nous aidera à peser positivement sur un certain nombre de secteurs, à savoir :



Mettre au point une nouvelle thérapeutique et une médecine personnalisée pour que les personnes aux prises avec une maladie mentale puissent réaliser pleinement leur potentiel.



Optimiser les soins prodigués aux personnes tout au long de leur vie, des soins pédiatriques aux soins gériatriques.



Former la prochaine génération de leaders et de professionnels en santé mentale partout au monde.



Donner aux personnes ayant vécu la maladie mentale les moyens de s'épanouir dans la société grâce à un rétablissement axé sur leurs compétences.



Transformer les percées de CAMH en traitements à l'échelle mondiale.



Recruter les meilleurs chercheurs du monde, qui transformeront les soins aux patients dans le cadre du nouveau Centre de recherche et de découverte de CAMH.



POUR QUE PERSONNE NE SOIT LAISSÉ POUR COMPTE

LEVONS-NOUS ENSEMBLE POUR LA SANTÉ MENTALE

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) invite les Canadiens à prendre part au Défi du lever du jour et à se lever à l'aube pendant cinq jours (du 27 au 31 mai) afin d'amasser des fonds essentiels et de nourrir l'espoir des personnes qui composent avec une maladie mentale au quotidien. Le Défi du lever du jour, qui en est à sa quatrième année d'existence, a permis d'amasser plus de 4,7 millions de dollars et de réaliser des avancées concrètes en santé mentale. Faites partie d'un mouvement ascensionnel qui vise à forger un avenir où personne n'est laissé pour compte. Joignez-vous à nous!

MOYENS DE PARTICIPER

Avant que le Défi ne débute, recrutez des membres pour l'équipe et encouragez ceux-ci à travailler en collaboration pour atteindre un objectif commun de collecte de fonds. Plus tôt vous formerez votre équipe, mieux ce sera!

S'inscrire

Relevez le défi d'amasser des fonds en formant une équipe d'entreprise sur defiduleverdujour.ca.

Recruter

Invitez les membres de votre entreprise à se joindre à l'équipe. Si vous avez un grand nombre d'employés répartis à l'échelle du pays ou de nombreux services internes, créez plusieurs équipes (par exemple, l'équipe de Toronto contre l'équipe de Vancouver; l'équipe des Finances contre l'équipe du Marketing; ou l'équipe des employés contre l'équipe de direction) afin de susciter une compétition amicale! Veillez à ce que chaque équipe s'inscrive sous le nom de l'entreprise afin de contribuer à l'objectif organisationnel global de collecte de fonds. Chaque équipe doit désigner un capitaine et, si votre entreprise compte plusieurs équipes, vous pouvez désigner un « coordonnateur général » chargé de gérer votre « page d'entreprise », qui comprendra l'objectif global de collecte de fonds de l'entreprise, les progrès réalisés à ce jour, une liste de toutes les équipes participantes et les dix meilleurs participants à la collecte de fonds à l'échelle de l'entreprise.

Rallier les troupes

Faites la promotion des efforts de collecte de fonds de votre équipe sur tous les canaux de l'entreprise (à l'aide des ressources de ce guide) tout en encourageant tous les membres de l'équipe à amasser des dons auprès de leurs cercles. N'oubliez pas d'assister à notre rassemblement virtuel « Nous nous levons ensemble », le mercredi 8 mai. Vous recevrez, par courriel, des rappels contenant tous les détails dans les semaines précédant le rassemblement.

Se lever

Levez-vous à l'aube pendant cinq jours (du 27 au 31 mai) et continuez à bûcher pour atteindre l'objectif de collecte de fonds de votre équipe. Demandez aux membres de votre équipe de publier les moments de lever du jour quotidiens avec le mot-clic #DéfiDuLeverDuJourCAMH pour encourager les gens à faire des dons. Le 31 mai, nous ferons front commun pour marquer la cérémonie de clôture virtuelle et célébrer notre succès collectif.

Pour vous inscrire comme équipe d'entreprise, accédez à defiduleverdujour.ca.

DATES CLÉS DU DÉFI DU LEVER DU JOUR 2024



Je me lève pour occuper une place sur une plateforme qui peut donner l'impression que nous avons toutes nos facultés, mais la réalité est souvent très différente. Je me lève pour soutenir la Fondation de CAMH pour que son travail aide les personnes dans l'obscurité à trouver la lumière.

—@dizsolvedgirl,
Participante au Défi du lever du jour 2023



INSPIRER DES DISCUSSIONS ET DES DONNS

La crise de santé mentale a pris une dimension mondiale, et tout le monde y a été touché d'une manière ou d'une autre. Pour encourager la participation et développer votre équipe, utilisez les statistiques comme un moyen efficace de montrer la raison pour laquelle il est temps pour nous tous de nous unir pour trouver de nouvelles solutions.

450 MILLIONS DE PERSONNES
COMPOSENT AVEC UNE MALADIE MENTALE DANS LE MONDE

CHAQUE ANNÉE, **UN CANADIEN SUR CINQ** ÉPROUVE UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE

500 000 CANADIENS
S'ABSENTENT DU TRAVAIL
CHAQUE SEMAINE EN RAISON
D'UNE MALADIE MENTALE

SAVOIR, C'EST POUVOIR

Comme responsable du Défi du lever du jour au sein de votre entreprise, vous engagez des conversations importantes sur la santé mentale en milieu de travail. Ces ressources instructives gratuites fondées sur la recherche vous aideront, vous et vos employés, à apprendre ensemble et à sensibiliser les gens au lancement récent de la Ligne d'aide en cas de crise de suicide 9-8-8, qui est accessible à l'échelle du pays. Pour en savoir plus, rendez-vous sur <https://camh.ca/fr/agent-du-changement/988>.

LES MOTS ONT DE L'IMPORTANCE : DIRECTIVES RELATIVES AU LANGAGE UTILISÉ

Si vous ne savez pas quels mots utiliser pour parler de santé mentale et de dépendance, vous n'êtes pas seul. Nous avons rédigé un guide pour vous aider, vous et votre entreprise, à comprendre la façon de parler de la maladie mentale d'une manière respectueuse et optimiste, ce qui a le pouvoir de sauver des vies.

[EN SAVOIR PLUS](#)

SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL POUR LES DIRIGEANTS D'ENTREPRISE

Participer au Défi du lever du jour est un excellent moyen de promouvoir des discussions plus ouvertes et plus sincères sur la santé mentale. Pour poursuivre la conversation, téléchargez le Guide de CAMH sur la santé mentale en milieu de travail à l'intention des dirigeants d'entreprise. Vous y trouverez cinq recommandations puissantes que vous pouvez mettre en pratique au sein de votre entreprise.

Remarque : cette ressource n'est actuellement disponible qu'en anglais.

[TÉLÉCHARGER](#)

SÉRIE 101 SUR LA SANTÉ MENTALE

La défense de la santé mentale commence par l'éducation. Cette série de tutoriels gratuits en ligne a été conçue comme point de départ pour en apprendre davantage sur la santé mentale à votre propre rythme.

[EN SAVOIR PLUS](#)

CONVERSATIONS AU SUJET DE LA MALADIE MENTALE

La maladie mentale peut affecter n'importe qui, quels que soient sa culture, son âge, son sexe, son niveau d'éducation et sa situation financière. Même les personnes qui sont toujours joyeuses et tranquilles peuvent en fait se retrouver aux prises avec un combat invisible. Le guide des conversations de CAMH peut vous aider à composer avec des situations difficiles.

[TÉLÉCHARGER](#)

CONSTITUTION D'ÉQUIPE

Relever le Défi du lever du jour est un moyen incroyable d'appuyer le mouvement en faveur de la santé mentale tout en stimulant le moral des troupes, en améliorant la culture organisationnelle et en soudant votre entreprise autour d'un objectif commun. En fait, 80 % des personnes interrogées qui ont participé au Défi du lever du jour de 2023 au sein d'une équipe en milieu de travail ont affirmé que la participation de leur employeur au défi a eu un effet positif sur leur perception de l'entreprise.

Nous recommandons que les équipes soient formées de cinq personnes ou plus, mais il n'y a pas de limite au nombre de personnes pouvant se joindre à votre équipe.

CONCOURS DE CONSTITUTION D'ÉQUIPE – BIENTÔT OUVERT!

Les équipes de cinq (5) membres ou plus, inscrites au plus tard le 8 mai 2024, pourront participer au concours de constitution des équipes du Défi du lever du jour 2024 et courront la chance de gagner un déjeuner-conférence de CAMH et une carte-cadeau de 500 \$ d'Uber Eats.

LE TABLEAU DE CLASSEMENT

Un peu de compétition ne fait jamais de mal! Encouragez votre équipe à se rendre sur defiduleverdujour.ca tous les jours pour surveiller le tableau de classement et se voir gravir les échelons, ce qui contribuera à susciter la fierté générale dans l'entreprise et à motiver les membres de l'équipe à intensifier leurs efforts de collecte de fonds.

Astuce! Encouragez votre équipe en lui offrant une récompense lorsqu'elle atteint un objectif donné ou une position sur le tableau de classement, comme un après-midi de congé, un dîner gratuit ou une partie de bowling en équipe si vous atteignez les trois premières places.

DÉFIS D'ÉQUIPE

Ajoutez du piquant à l'expérience de votre entreprise en lançant un défi secondaire. Vous trouverez ci-dessous quelques idées de défis pour amplifier l'urgence et susciter de l'enthousiasme autour de la collecte de fonds.



SERVICE C. SERVICE

Créez des équipes distinctes dans les différents services afin d'encourager une compétition amicale entre collègues. Par exemple, le Service des finances peut affronter le Service des RH et la Direction commerciale.



ÉQUIPE DE DIRECTION C. PERSONNEL

Unissez le personnel débutant, les cadres intermédiaires et les cadres supérieurs contre la haute direction pour voir qui peut amasser le plus de fonds.



RÉGION C. RÉGION

Vous avez des bureaux dans plusieurs régions? Demandez à chaque établissement de former sa propre équipe et voyez qui peut amasser le plus d'argent ou recruter le plus de membres.



ENTREPRISE C. ENTREPRISE

Au lieu d'une compétition interne, vous pouvez faire preuve d'audace en mettant au défi un concurrent, un fournisseur ou un client afin d'amasser le plus de fonds pour CAMH.

CONSEILS SUR LE RECRUTEMENT

Le recrutement des membres de l'équipe est une partie importante du processus de collecte de fonds. Voici quelques conseils pour vous aider à triompher.

1. Plus tôt, mieux c'est.

Bien que le Défi du lever du jour débute le 27 mai, vous devriez commencer à former votre équipe des semaines, voire des mois, à l'avance! Ce faisant, vous arriverez à susciter l'enthousiasme au sein de l'entreprise et à donner à votre équipe plus de temps pour atteindre son objectif de collecte de fonds.

2. Donnez-leur une raison.

La crise de santé mentale a pris une dimension mondiale, et tout le monde y a été touché d'une manière ou d'une autre. Trouvez votre raison de vous impliquer, par exemple « Nous participons au Défi du lever du jour pour sensibiliser les gens à la santé mentale, aider à faire progresser les soins de santé mentale et de lutte contre les dépendances », etc. Armez votre équipe de statistiques pour montrer la raison pour laquelle il est temps pour nous tous de nous unir pour trouver de nouvelles solutions.

- On estime que six millions de Canadiens seront touchés par une dépendance au cours de leur vie et que 20 personnes en moyenne meurent chaque jour des suites d'une intoxication aux opioïdes.
- 1,2 million d'enfants et de jeunes composent avec une maladie mentale au Canada.
- Le suicide touche les gens de tous les âges et de tous les milieux. Au Canada, 4 500 personnes en moyenne mettent fin à leurs jours chaque année, ce qui représente autour de 12 personnes par jour.
- En Ontario, les soins de santé mentale sont sous-financés à hauteur de 1,5 milliard de dollars par an.
- Le fardeau économique de la maladie mentale au Canada s'élève à 51 milliards de dollars par an.

3. L'union fait la force.

Si vous assumez le rôle de capitaine d'équipe, vous devriez recruter un co-capitaine ou former un comité du Défi du lever du jour. Vous pourrez ainsi accélérer le processus de recrutement et trouver de nouvelles façons intéressantes d'impliquer vos collègues!

4. Suscitez l'enthousiasme de votre équipe.

Utilisez des prix ou des incitatifs pour susciter l'enthousiasme et l'intérêt des membres, par exemple « Tous ceux qui s'inscriront avant le [date] pourront participer à un concours pour gagner [prix] ».

5. Demandez gentiment. Demandez à nouveau. Et encore une fois.

Personne ne se joindra à votre équipe si vous n'en faites pas la demande! Envoyez un courriel à l'ensemble de l'entreprise, posez des affiches partout dans le bureau, faites de la publicité autour du Défi sur vos plateformes de gestion de projet et passez des coups de fil. La direction est également invitée à verser une somme équivalente aux sommes amassées par le personnel.

Vous trouverez des modèles de courriels rédigés d'avance, des affiches et bien d'autres aides dans nos Ressources de recrutement pour les équipes, afin que tous les membres de l'équipe se sentent invités et inclus.

6. Le cas échéant, demandez aux participants d'ajouter l'adresse URL de la collecte de fonds de votre équipe à la signature de leurs courriels.

C'est un moyen simple de faire connaître le Défi en interne et auprès de vos clients et partenaires.

ABÉCÉDAIRE DE LA COLLECTE DE FONDS

Une fois que vous avez formé votre équipe de rêve, il est temps de commencer à amasser des fonds! Les conseils suivants vous aideront tout au long du processus.

1. Personnalisez la page de votre équipe.

Mettez à jour la page de collecte de fonds de votre équipe en y ajoutant des renseignements sur votre entreprise et en téléchargeant une photo ou une vidéo. Les collecteurs de fonds qui personnalisent leur page amassent presque dix fois plus que ceux qui ne le font pas!

2. Fixez un objectif de collecte de fonds ambitieux.

Fixez un objectif réalisable, mais ambitieux, pour votre entreprise.

3. Faites un don à vous-même!

Les équipes d'entreprise peuvent encourager davantage de dons de la part du grand public en montrant qu'elles soutiennent également la cause. Lancez le Défi en beauté en faisant un don généreux à l'équipe de l'entreprise ou en vous engageant à verser une somme équivalente à celle amassée par vos employés jusqu'à concurrence d'un certain objectif.

4. Récompensez le travail acharné.

Utilisez des prix ou des incitatifs pour dynamiser les efforts de collecte de fonds et aider votre équipe à passer à la vitesse supérieure. Il peut s'agir d'une simple carte-cadeau, d'un dîner de pizza, d'un après-midi de congé ou même d'une offre d'égaliser les dons des employés jusqu'à un certain montant... les possibilités sont infinies.

5. Faites participer l'équipe de direction.

En encourageant la haute direction à s'impliquer, vous inciterez un plus grand nombre d'employés à s'intéresser au Défi et réaffirmerez l'importance de soutenir la santé mentale en milieu de travail.

6. Faites part de vos progrès.

Communiquez régulièrement les progrès de la collecte de fonds à votre entreprise et encouragez le personnel à passer le mot.

PLANIFICATION DE LA SEMAINE DU DÉFI DU LEVER DU JOUR

Pour préparer la semaine du Défi du lever du jour (du 27 au 31 mai), nous vous proposons d'organiser des activités qui feront participer le personnel et de célébrer les réalisations de collecte de fonds. Faites part de vos plans de la semaine du Défi du lever du jour à votre équipe à l'avance pour motiver tout le monde et maximiser la participation!

Nouez des liens autour d'un repas

Organisez de petites rencontres culinaires pour susciter l'intérêt du personnel et l'enthousiasmer.

- Tenez un petit déjeuner de crêpes en gardant à l'esprit l'objectif de la collecte de fonds et, si celui-ci est atteint, les dirigeants serviront le petit déjeuner.
- Tenez un concours ou une démonstration de cuisine virtuelle en organisant un vote pour déterminer qui fait les meilleures omelettes.
- Commencez la matinée de votre équipe par une « réunion-café », à savoir une réunion debout de 15 minutes pour préparer la journée à venir.

Lancez une compétition saine

Créez un bel esprit d'équipe au moyen d'une variété de jeux.

- Organisez une chasse au trésor en personne ou virtuelle où les membres du personnel peuvent partager des objets (ou des images d'objets) qui promeuvent le bien-être. Par exemple, trouver un objet de relaxation ou une image d'un beau paysage.
- Lancez un concours de photos pour la semaine du Défi du lever du jour où les employés peuvent voter pour leurs photos préférées.
- Apprenez à mieux connaître CAMH et le Défi du lever du jour au moyen d'un jeu-questionnaire sur la santé mentale qui rapprochera votre équipe de la cause.

Ralliez l'équipe

Suscitez l'enthousiasme pour le Défi du lever du jour et ralliez votre équipe grâce à des activités, comme :

- Des rassemblements pour observer le lever du jour, chaque matin
- Des t-shirts d'équipe pour que les employés se sentent attachés à la cause par des objectifs et des valeurs communs
- Une vente aux enchères silencieuse – tirez parti des compétences et des talents des membres de votre équipe pour trouver des articles à vendre aux enchères (cours de langue, photographies, pâtisseries, poterie, etc.). Ajoutez les recettes réalisées dans le cadre de la vente aux enchères à la collecte de fonds de votre équipe.

Faites gros plan sur la santé mentale

Donnez l'exemple en organisant des activités qui aident chaque membre de l'équipe à prendre soin de sa santé mentale..

- Si c'est possible, organisez une journée « amenez votre animal de compagnie au travail » ou prévoyez une réunion d'équipe virtuelle de « zoothérapie », au cours de laquelle les membres de l'équipe peuvent présenter leur animal de compagnie à l'écran.
- Planifiez des activités, comme le yoga matinal et la méditation, en personne, ou transmettez un lien à l'équipe pour commencer la journée avec un nouveau départ.

RESSOURCES UTILES

Nous disposons des ressources nécessaires pour vous aider à franchir chaque jalon de votre parcours de collecte de fonds.

RESSOURCES PROMOTIONNELLES

Voici des ressources qui vous aideront à faire connaître votre participation au Défi du lever du jour et à amasser les fonds essentiels à CAMH.

- Messages pour les médias sociaux
- Modèles de courriels
- Arrière-plans virtuels
- Signatures électroniques
- Affiches

[AFFICHER LES FICHIERS](#)

RESSOURCES DE RECRUTEMENT POUR LES ÉQUIPES

Faites passer le mot et recrutez des membres pour votre équipe!

- Messages pour les médias sociaux
- Modèles de courriels
- Signatures électroniques

[AFFICHER LES FICHIERS](#)

RESSOURCES DE COLLECTE DE FONDS

Grâce à nos messages pour les médias sociaux et à nos modèles de courriels, vous pouvez demander des dons rapidement et facilement!

- Messages pour les médias sociaux
- Modèles de courriels
- Formulaire de don
- Formulaire de jumelage de don d'entreprise
- Conseils pour la collecte de fonds
- Idées de collecte de fonds en équipe

[AFFICHER LES FICHIERS](#)

RESSOURCES DE SUIVI

N'oubliez pas d'envoyer une note de remerciement! Nous vous facilitons la tâche de témoigner votre gratitude aux personnes qui ont aidé à relever le Défi du lever du jour.

- Messages pour les médias sociaux
- Modèles de courriels
- Cartes de remerciements

[AFFICHER LES FICHIERS](#)

MERCI À NOS COMMANDITAIRES

Nous vous remercions de vous être levé avec nous pour le quatrième Défi annuel du lever du jour. Grâce à votre soutien, nous accélérons les progrès de la recherche en santé mentale et nourrissons l'espoir des personnes qui composent avec une maladie mentale au quotidien.

Commanditaires Or



Commanditaires étoile montante

Microsoft Canada

RFA

Starbucks Canada

DÉFI DU LEVER DU JOUR

FAQ/NOUS JOINDRE

Pour obtenir des réponses aux questions fréquemment posées sur le Défi du lever du jour et CAMH, rendez-vous sur defiduleverdujour.ca/faq.

Vous ne trouvez toujours pas ce que vous cherchez? Nous sommes là pour vous aider. Contactez-nous par courriel à defiduleverdujour@camh.ca.

