



DÉFI DU LEVER DU JOUR

BOÎTE À OUTILS DU CAPITAINE 2024

camh

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

À CAMH, nous avons foi en un monde où personne ne doit affronter seul la maladie mentale. 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 une maladie mentale. À l'échelle mondiale, une personne meurt du suicide toutes les 40 secondes. 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, mais 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 thérapie 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 d'intervenants 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 avec le soleil 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.

# FAIRE ŒUVRE DE PIONNIER POUR CRÉER DES LENDEMAINS MEILLEURS

Devenir capitaine d'équipe dans le cadre de la quatrième édition annuelle du Défi du lever du jour, c'est bien plus que mener son équipe vers une collecte de fonds fructueuse, c'est aussi être un meneur du mouvement au profit de la santé mentale. De plus, vous ne manquez pas de vous amuser!

# POURQUOI NOUS NOUS LEVONS

Les sommes amassées, les travaux de sensibilisation accomplis et l'espoir suscité grâce au Défi du lever du jour nous aideront à bâtir un monde où personne n'est laissé pour compte. Nous nous levons pour venir en aide à ceux qui ont fait les frais de la maladie mentale, pour soutenir ceux qui ont perdu la vie ou un être cher par suicide, et pour montrer à ceux qui ploient toujours sous une maladie mentale qu'ils n'ont pas à traverser cette épreuve seuls – qu'ils sont importants, qu'ils ont une main tendue et que quelqu'un se soucie d'eux.

**Rendez-vous sur [camh.ca](https://camh.ca) pour voir comment nous transformons les soins de santé mentale à jamais.**

## COMMENT PARTICIPER

Relever le Défi du lever du jour est une façon simple et amusante de soutenir CAMH.

### Inscription

Créez une nouvelle équipe, rejoignez-vous à une équipe ou faites cavalier seul.

### Ralliez votre cercle à la cause

Demandez à vos amis, aux membres de votre famille et à vos collègues de vous aider à atteindre votre objectif de collecte de fonds.

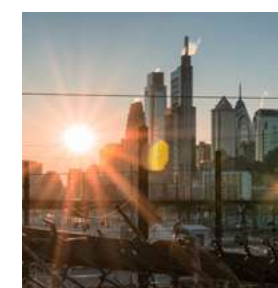
### Levez-vous

Levez-vous avec le soleil pendant cinq jours et continuez à amasser des fonds! Publiez vos moments de lever du jour quotidiens avec le mot-clic **#DéfiDuLeverDuJourCAMH** pour encourager les dons.

Pour vous inscrire, accédez à [defiduleverdujour.ca](https://defiduleverdujour.ca).

## VOTRE MOMENT DE LEVER DU JOUR

Les participants sont encouragés à publier une photo de leur moment du lever du jour et à faire un acte positif pour leur santé mentale chaque jour du défi. Votre moment du lever du jour peut être une image montrant à vos abonnés que vous avez relevé le défi ce jour-là.



## DATES CLÉS DU DÉFI DU LEVER DU JOUR 2024

Ajoutez ces dates à votre calendrier pour vous préparer au défi qui débutera fin mai. Inscrivez-vous et commencez votre collecte de fonds avant le 31 mars 2024 pour participer au concours d'inscription anticipée. Rendez-vous sur [defiduleverdujour.ca](https://defiduleverdujour.ca) pour vous familiariser avec les détails du concours.

**31 mars** – Inscription anticipée et date limite du concours

**6 mai** – Début de la Semaine de sensibilisation à la santé mentale

**8 mai** – Rassemblement virtuel Nous nous levons ensemble +  
Date limite du concours de formation des équipes

**9 mai** – Journée de jumelage

**25 et 26 mai** – Portes ouvertes à CAMH Toronto

**27 au 31 mai** – Semaine du Défi du lever du jour

**31 mai** – Cérémonie de clôture + Date limite du concours de collecte de fonds

# LES DIX MEILLEURS CONSEILS DE COLLECTE DE FONDS

Nous savons que demander de l'argent peut sembler difficile, mais ce n'est pas vraiment le cas! Voici quelques conseils pour vous aider à triompher.

## 1. Informez les gens des raisons pour lesquelles vous vous levez.

Nous avons tous été touchés par la maladie mentale d'une manière ou d'une autre. Présentez à votre cercle les raisons pour lesquelles vous soutenez CAMH.

## 2. Donnez le coup d'envoi à votre campagne en faisant un don personnel.

Ce don sera comptabilisé dans votre total amassé et s'affichera sur votre page personnelle de collecte de fonds. Il incitera également d'autres personnes à faire un don!

## 3. Personnalisez votre page de collecte de fonds.

Contez votre histoire et téléversez votre photo ou une vidéo de vous. Les collecteurs de fonds qui personnalisent leur page amassent presque dix fois plus que ceux qui ne le font pas!

## 4. Créez un plan d'action.

Commencez par établir votre objectif de collecte de fonds – et ne manquez pas d'ambition!

Ensuite, dressez une liste de personnes à qui vous pourriez demander des dons pour vous aider à atteindre cet objectif. À titre d'exemple, votre plan d'action pourrait ressembler à ce qui suit :

**Jour 1 – courriel 1 :** envoyez le courriel à cinq ou dix contacts très proches (membres de la famille et amis les plus proches).

**Jour 2 – courriel 2 :** envoyez le courriel à 10 ou 25 contacts proches (tout votre cercle d'amis).

**Jour 3 – courriel 3 :** envoyez le courriel à tous les autres contacts avec lesquels vous vous sentez à l'aise.

**Jour 4 – médias sociaux :** utilisez les réseaux sociaux pour promouvoir le défi et demandez à tous vos amis/abonnés de vous soutenir en faisant un don.

## 5. Téléversez vos contacts et envoyez des courriels.

Saviez-vous que les collecteurs de fonds qui font connaître leur page par courriel amassent TROIS fois plus de fonds que ceux qui ne le font pas? Vous pouvez composer votre propre message ou utiliser l'un de nos modèles prêts à l'emploi.

## 6. Mettez les réseaux sociaux à contribution.

Les messages publiés sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, etc.) constituent un excellent moyen d'atteindre votre cercle et de demander des dons. Consultez nos astuces concernant les médias sociaux à la page suivante.

## 7. Vérifiez si votre entreprise offre un programme de dons jumelés.

Au titre de tels programmes, l'entreprise s'engage à verser une somme égale aux dons que ses employés font à des organismes de bienfaisance. Il arrive même que l'entreprise verse une somme équivalente au total qu'un employé amasse! Chaque entreprise aura ses propres lignes directrices sur le jumelage des dons, alors n'oubliez pas de demander plus de détails à votre Service des ressources humaines.

## 8. Faites un suivi.

Nous savons tous que nos vies sont constamment survoltées. C'est pourquoi un petit rappel après votre demande initiale de don est souvent très apprécié.

## 9. Gagnez des macarons et des récompenses de collecte de fonds.

À titre d'incitatif à la collecte de fonds, CAMH offre des récompenses et des macarons pour célébrer vos exploits individuels en matière de collecte de fonds. Combien de macarons pouvez-vous collecter?

## 10. N'oubliez pas de dire merci!

Tous vos donateurs en ligne recevront un courriel de remerciement de la Fondation de CAMH, mais un message personnel de votre part ira très loin!

# CONSEILS POUR LES MÉDIAS SOCIAUX

En plus d'envoyer des courriels à votre cercle de connaissances, vous pouvez publier des informations au sujet du défi sur les plateformes de médias sociaux pour demander des dons simplement et efficacement. Les conseils suivants concernant l'utilisation des réseaux sociaux vous aideront dans votre démarche.

1. Mettez l'hyperlien vers votre page de collecte de fonds dans votre biographie sur Instagram et incluez-le dans vos messages sur Facebook. Vos abonnés pourront ainsi facilement le trouver et faire un don pour vous soutenir dans le Défi du lever du jour! Votre lien de collecte de fonds personnel s'affichera dans votre Centre du participant après votre inscription.
2. Affichez vos progrès. À mesure que vous vous rapprochez de votre objectif de collecte de fonds, affichez le montant exact qu'il vous reste à amasser pour que vos abonnés puissent vous aider à franchir la ligne d'arrivée!
3. Publiez des messages quotidiens. Tous les matins, affichez votre photo ou votre vidéo du moment du lever du jour sur les réseaux sociaux pour que vos abonnés sachent que vous n'avez pas abandonné le défi.
4. N'oubliez pas les étiquettes. Intégrez le mot-clic #DéfiDuLeverDuJourCAMH et @camhfoundation à tous vos messages concernant le défi et courez la chance de devenir la vedette de nos comptes de médias sociaux.
5. Publiez vos messages sur plusieurs plateformes. Utilisez-vous activement plusieurs plateformes, comme Instagram et TikTok? La publication de vos moments de lever du jour sur plusieurs plateformes de médias sociaux est un excellent moyen de disséminer votre message à vos sympathisants potentiels.

## GAGNEZ DES RÉCOMPENSES ET DES MACARONS

Que vous dirigiez une équipe à titre de capitaine ou que vous vouliez vous classer parmi les dix meilleurs collecteurs de fonds, les macarons servent à prendre acte de chaque jalon atteint et à célébrer votre participation au Défi du lever du jour. Combien de macarons pouvez-vous collecter?



# RESSOURCES PRATIQUES

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

## RESSOURCES PROMOTIONNELLES

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

- Messages dans les médias sociaux
- Modèles de courriels
- Arrière-plans virtuels
- Affiches pour 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 RECRUTEMENT POUR LES ÉQUIPES

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

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

[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 tenons à vous remercier 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, améliorons l'accès aux soins et nourrissons l'espoir des personnes qui composent avec une maladie mentale au quotidien.

Commanditaire 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](https://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](mailto:defiduleverdujour@camh.ca).