



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

FILLACTIVE LANCE UNE SÉRIE DE CAPSULES VIDÉO AINSI QU'UNE SECTION WEB DÉDIÉE AUX ADOLESCENTES SUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ.

Fillactive et Beneva s'allient pour offrir des outils sur la gestion du stress et de l'anxiété.

Montréal, le 6 octobre 2022 – Dans le cadre du *programme Bien-être Fillactive, propulsé par Beneva*, Fillactive lance une nouvelle section sur son site Web consacrée à la gestion du stress et de l'anxiété des adolescentes, dont une série de six capsules vidéo. Les capsules sont présentées sous forme de discussions spontanées entre filles qui nous dévoilent, sans tabous ni contraintes, la place que le stress et l'anxiété occupent dans leur quotidien. Matures, lucides et animées, elles partagent également leurs trucs pour se sentir mieux. De plus, le site Web regorge d'informations qui pourront accompagner les adolescentes de façon bienveillante dans une meilleure gestion du stress ou de l'anxiété qu'elles traversent.

« Nous sommes tellement fières d'offrir aux adolescentes et aux intervenant.e.s scolaires une variété de ressources apaisantes et bienveillantes, spécialement conçues avec le bien-être des adolescentes en tête. Faire de l'activité physique demeure un outil puissant pour se sentir bien et Fillactive va continuer de travailler fort, avec ses écoles partenaires, pour amener les filles à s'activer régulièrement. Ces nouveaux outils, développés dans l'esprit et le dynamisme qui caractérisent l'approche Fillactive, offrent un contenu complémentaire qui plaira aux ados et fera certainement la différence pour plusieurs d'entre elles », affirme Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère principale aux programmes chez Fillactive.

« Chez Beneva, nous plaçons les gens et leur bien-être au cœur de nos préoccupations. Par notre action sociale, nous avons choisi de prévenir l'anxiété un geste concret à la fois. Ainsi, nous sommes fiers de propulser le programme Bien-être de Fillactive et de permettre aux adolescentes et à leur famille d'avoir accès à des ressources qualifiées pour aider à comprendre et à gérer l'anxiété », souligne Martin Robert, vice-président exécutif et leader, Talent, culture et communication chez Beneva.

Pour visionner les capsules et consulter la section dédiée au stress et à l'anxiété :
<https://fillactive.ca/filles/bulle-anti-stress>

Pourquoi s'intéresser à l'anxiété des adolescentes?

En complément à sa mission d'amener les adolescentes à être actives pour la vie, Fillactive a voulu favoriser la discussion autour de leur bien-être émotionnel. La santé mentale est une composante essentielle d'une santé globale florissante et sachant qu'une adolescente québécoise sur quatre présente un trouble anxieux¹, Fillactive invite l'ensemble des adultes engagés auprès des ados à utiliser ces nouvelles ressources de grande qualité, développées avec le soutien d'une psychologue-conseil.²

- « L'anxiété est nécessaire, voire utile. Elle motive les gens à agir ou à travailler fort pour atteindre un objectif. Cependant, trop d'anxiété ou une anxiété qui semble hors de contrôle peut nuire à la santé et au bien-être. » - Association canadienne pour la santé mentale.³
- Avant la pandémie de COVID-19, les filles qui fréquentaient le secondaire étaient deux fois plus nombreuses que les garçons du même âge à présenter un trouble anxieux (23 % contre 12 %).¹
- Il semble que la pandémie et les bouleversements qu'elle a occasionnés ont eu un impact sur la santé mentale des adolescents. D'ailleurs, selon une étude de la professeure Mélissa Gagné, trois fois plus de jeunes du secondaire rapportaient en janvier 2021 avoir une santé mentale passable ou mauvaise, en comparaison aux données d'une enquête similaire menée en janvier 2020 (30 % contre 11 %).⁴

À propos de Fillactive

Fillactive est un organisme de bienfaisance basé au Québec dont la mission est d'amener les adolescentes à être actives pour la vie, en les invitant à pratiquer le sport et l'activité physique autrement. Elle déploie son offre de services sous forme d'activité parascolaire dans 230 écoles secondaires au Québec et rejoint annuellement plus de 6 000 adolescentes âgées de 12 à 17 ans. Fillactive a eu un impact positif auprès de plus de 200 000 filles depuis sa fondation en 2007. Pour en savoir plus, visitez fillactive.ca.

À propos de Beneva

Née du regroupement de La Capitale et de SSQ Assurance, Beneva est la plus grande mutuelle d'assurance au Canada avec plus de 3,5 millions de membres et de clients. Elle compte sur plus de 5 000 employés dévoués : des gens qui protègent des gens. Son approche humaine s'ancre dans les valeurs mutualistes partagées par ses employés. Avec un actif de 26,8 milliards de dollars, Beneva se révèle un acteur clé parmi les grands de l'industrie de l'assurance et des services financiers au Canada. Son siège social est à Québec. Pour plus d'information, rendez-vous sur beneva.ca.

Les titulaires de contrats des assureurs du Groupe Beneva inc. sont membres de SSQ Mutuelle et de La Capitale mutuelle de l'administration publique.

Renseignements : Chantale Baar
Communications Chantale Baar
(514) 992-6463 / cbaar@communicationcb.ca

1- TRAORÉ, Issouf, Dominic JULIEN, Hélène CAMIRAND, Maria-Constanza STREET et Jasline FLORES (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 2, 189 p.

2- Isabel Dagenais, psychologue-conseil, Isabel a obtenu son doctorat en psychologie à l'Université de Sherbrooke et elle est membre de l'Ordre des psychologues du Québec. Elle œuvre à titre de psychologue clinicienne depuis plus de 15 ans et a une expérience marquée auprès de clientèles variées, incluant les enfants et les adolescents.

3-<https://cmha.ca/fr/brochure/les-enfants-les-adolescents-et-lanxiete/>

4-<https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/details/44448>
https://www.usherbrooke.ca/gnec/pj/faits_saillants_pistes_action_udess.pdf