



**MOVEMBER®**

VOTRE GUIDE DE COLLECTE
MOVEMBER

**FAIRE
POUSSER
BOUGER
ORGANISER**



BIENVENUE À BORD

Nous ne sommes pas près d'oublier l'année 2020. Ce fut une lourde année pour l'humanité et le monde a changé. Mais de nombreuses choses en sont restées au même point: la santé masculine demeure en crise et les hommes meurent prématurément.

Nous sommes ravis de vous compter parmi nous pour Movember 2020 – chevalier de la toute puissante Mo, inspirant innovateur, acteur éclatant du changement. Votre mission si vous l'acceptez consiste à sensibiliser les personnes et lever des fonds indispensables pour développer nos projets novateurs en matière de santé masculine, afin

de réaliser un véritable changement dans la vie des hommes à travers le monde.

Ce guide contient tous les éléments nécessaires pour débuter, mais n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou besoin d'aide.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

A l'aune de cette année mouvementée et comme nous nous préparons pour Movember, il y a certaines choses importantes à garder à l'esprit.

Les restrictions en matière de distanciation physique varient d'un endroit à un autre. Quand vous commencez à planifier vos événements, prenez bien soin de

suivre les directives de votre organisme de santé publique au sujet du COVID-19.

Ces pages sont remplies d'idées et de suggestions, mais libre à vous de les réinterpréter de manière sûre, amusante et en respectant les consignes officielles de votre localité. Cela implique peut-être de prioriser des soirées virtuelles ou d'organiser une séance de rasage collectif via Zoom.

Peu importe ce que vous ferez, ce sera génial, donc soyez créatif, gardez la sécurité à l'esprit et foncez tête baissée dans Movember 2020.

De la part de toute l'équipe Movember, merci de votre engagement, et que Mo continue !



CHANGEONS LE VISAGE DE LA SANTÉ MASCULINE

Faites la connaissance
des hommes dont vous
changez la vie.



"Je suis plus déterminé que jamais pour ne pas perdre une seule journée de ma vie."

« Après avoir détecté une anomalie lors d'un auto-examen, ma femme m'a conseillé d'aller voir un médecin. Le premier que j'ai vu m'a dit que j'étais en bonne santé, mais je sentais que quelque chose n'allait pas. J'ai suivi mon instinct et j'ai insisté pour passer une échographie. Après l'examen, et avoir vu un autre médecin et un spécialiste, on m'a diagnostiqué un cancer des testicules et on m'a rapidement opéré.

J'avais seulement 30 ans, j'étais en bonne santé et je n'avais pas d'antécédents médicaux. Cela a rappelé de façon brutale à ma famille et à mes amis que le cancer peut frapper n'importe qui à tout moment.

Trois ans plus tard, je me rends encore régulièrement à l'hôpital pour des bilans de santé, mais je me sens en meilleure santé et plus fort que jamais. Cela a incontestablement renforcé le lien que j'ai avec mon père et mes deux frères – au point que nous avons plus de discussions approfondies, non seulement au sujet de la santé physique, mais aussi de la santé mentale.

Mon expérience m'a fait réaliser à quel point la vie peut rapidement basculer, et je suis plus déterminé que jamais à ne jamais prendre une seule journée pour acquise.

Mo Bro Adam Shaw
DIAGNOSTIQUÉ D'UN
CANCER DES TESTICULES

TRUE NORTH CANCER DE LA PROSTATE

True North est un site web innovateur et riche en informations dont la mission est de révolutionner l'accès aux soins afin que les hommes atteints ou en phase de rémission du cancer de la prostate puissent prendre des décisions éclairées et avoir une meilleure connaissance des symptômes pour améliorer leurs conditions de vie. Afin d'accomplir cette mission,

True North fournit des informations allant droit-au-but, donne accès à des ressources digitales très utiles, facilite la connexion à des outils et des services pratiques, et offre un suivi et une orientation à la fois accessibles et pertinents.

GLOBAL ACTION PLAN

Depuis 2011, ce projet a soutenu et responsabilisé 350 chercheurs et 90 institutions réparties dans 20 pays. Ils s'attaquent à des problèmes tels que la mise au point de nouveaux tests permettant de prédire les cancers de la prostate agressifs et la mise au point de meilleures techniques d'imagerie permettant à la maladie d'être diagnostiquée plus tôt.

FRÈRES PAR LA BOXE

Ce projet unique met en contact des hommes socialement isolés âgés de 16 à 25 ans par le biais d'un entraînement régulier de boxe et de discussions de groupe pendant six mois. Ceux qui participent actuellement au projet ont subi un traumatisme, ont des besoins éducatifs particuliers ou ont des problèmes de santé mentale.

1 250 PROJETS ET PLUS ENCORE



**PEU
IMPORTE
CE QUE
VOUS
FAITES
ÇA SAUVE
UN BRO**





FAIRE POUSSER

VOTRE MOUSTACHE FAIT UNE DIFFÉRENCE

Alors, comment changer le visage de la santé masculine ? La réponse est juste sous votre nez.

CHOISISSEZ UN STYLE

Courageux ? Essayez Le Camionneur. Vous êtes du genre intemporel ? Régent. En manque d'éclat ? Le Magicien. Un brin de moustache.

RASEZ-VOUS

Vous pouvez même opter pour l'organisation d'une séance de rasage virtuelle ou de diffuser le rasage en live sur les réseaux sociaux.

EXHIBEZ VOTRE MOUSTACHE

Votre Mo exerce une influence. Utilisez-la pour démarrer des conversations et inspirer des dons.

GUIDE DE STYLE MO



FEU FOLLET



L'HOMME
D'AFFAIRES



LA
ROCK STAR



LE
PILOTE



LE
CONNAISSEUR



LE
RÉGENT



LE
MAGICIEN



L'ESPION



L' AFTER EIGHT



LE
CAMIONNEUR



BOUGER
NATURAL
BORN
MOVER

VOTRE DÉFI DE 60KM

Engagez-vous à marcher ou à courir 60 km au cours du mois. C'est 60 km pour les 60 hommes que nous perdons à cause du suicide par heure, chaque heure à travers le monde –des hommes qui devraient encore être parmi nous.

Pas besoin d'être un grand athlète, ni d'avoir le tout dernier modèle de baskets. Bouger est bien plus simple que ça. Mettez un pied devant l'autre, et vous êtes déjà parti(e).

TENEZ-VOUS PRÊT(E)S!

Connectez votre tracker de remise en forme à votre Mo Space pour enregistrer chaque pas. Vous n'en avez pas ? Utilisez votre téléphone ou publiez des mises à jour manuellement sur votre Mo Space.

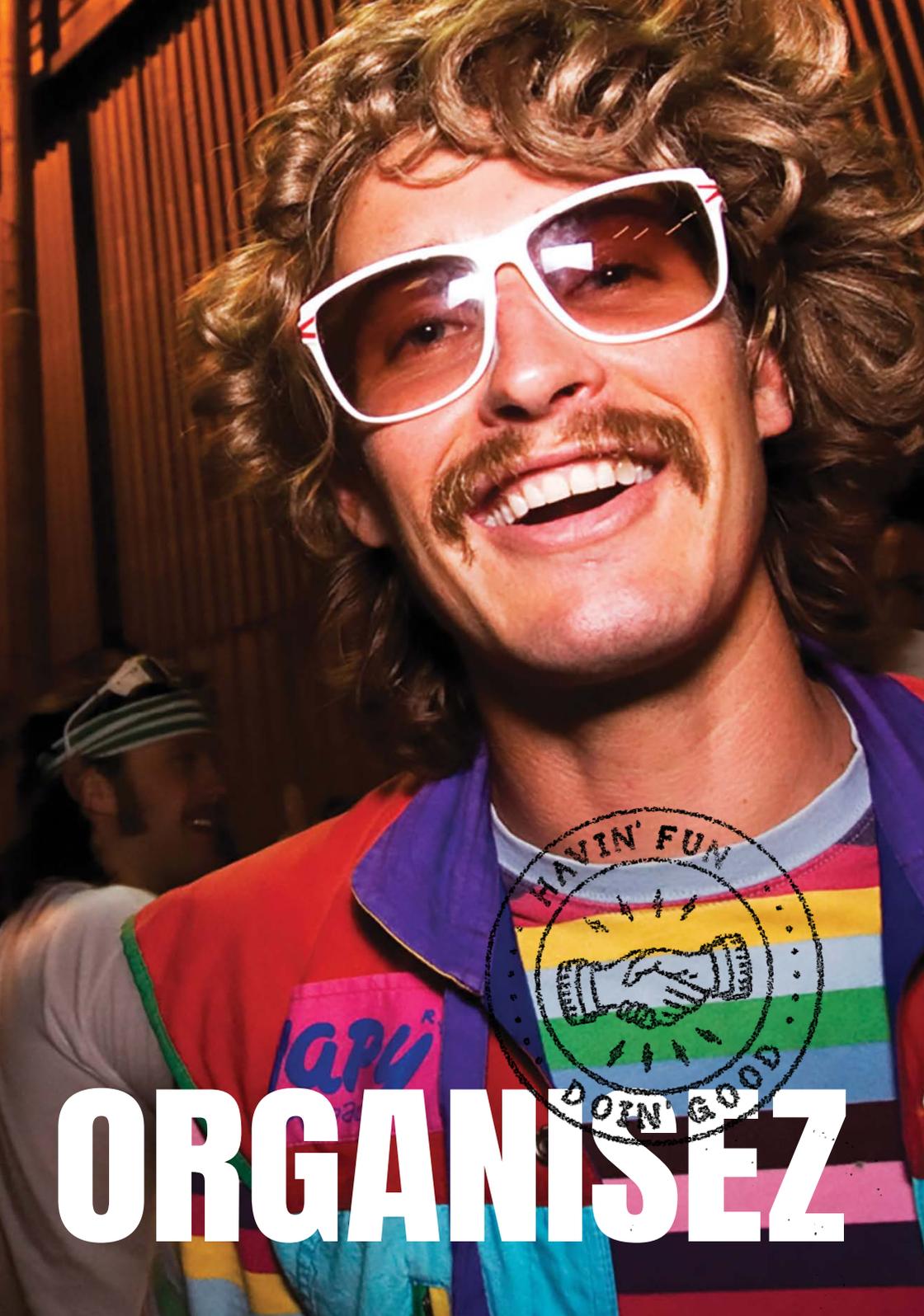
ALLEZ-Y ÉTAPE PAR ÉTAPE, À VOTRE RYTHME.

Passer la cinquième vitesse. Allez-y lentement. Courez tout(e) seul(e). Rejoignez une équipe. Sortez. Ou testez le tapis roulant.

FAITES EN SORTE QUE CELA COMPTE

Saisissez toutes les occasions possibles pour entamer des conversations importantes et passez un super bon moment tant que vous y êtes.





ORGANISEZ

VOTRE MO-MENT ENTRE AMIS

Rassemblez une équipe et faites quelque chose d'amusant. On appelle ça Organiser un Mo-moment. Allez au plus simple - choisissez ce qui vous branche et qui inspire le plus de dons.

CHOISISSEZ VOTRE MO-MENT

Que ce soit en chair et en os ou virtuellement, libre à vous de choisir le mode de rencontre.

FAITES-VOUS ENTENDRE

Invitez toute votre famille et vos amis à vous rejoindre.

FAITES EN SORTE QUE CELA COMPTE

Collectez des dons de la part des participants.

DES MO-MENTS QUI VAILLENT LA PEINE D'ÊTRE ORGANISÉS

Soirée virtuelle

Soirée cinéma

Un Rasage Complet - Un rassemblement dans le style Movember pour se raser le visage afin de lancer le mois



EN LIGNE

Rejoignez une équipe ou un défi

Joignez vos forces avec vos amis au sein d'une équipe ou participez à un défi contre des Mo Bros et Mo Sistas qui font quelque chose de similaire. Vous pouvez choisir parmi ces options une fois inscrit(e).

Récoutez des dons avec Facebook

Faites en sorte que votre réseau Facebook puisse appuyer vos efforts aussi facilement que possible : créez une collecte de fonds Facebook liée à votre Mo Space.

Pour des instructions détaillées, rendez-vous sur link.movember.com/mo-fbfundraiser

BOOSTEZ VOTRE COLLECTE DE FONDS

Offrez des contreparties

Les contreparties sont un moyen efficace pour encourager les donations des membres de votre famille, de vos amis ou collègues. Offrez de petites contreparties pour des donations d'un certain montant et une grosse contrepartie si vous atteignez votre objectif du mois.

Racontez votre histoire

Assurez-vous que les gens sachent pourquoi la santé des hommes vous tient à cœur. Plus vous partagez votre expérience personnelle, plus il y a de chances que les gens vous soutiennent.

Téléchargements sur le Mo Space

Connectez-vous sur votre Mo Space pour avoir accès à une série de conseils utiles pour booster votre collecte de fonds, que vous pourrez utiliser quand vous organiserez un Mo-moment.

AU TRAVAIL

Doubler le don final

De nombreuses entreprises soutiennent les efforts de collecte de dons en égalant les dons que leurs employés récoltent – jusqu'à un certain montant.

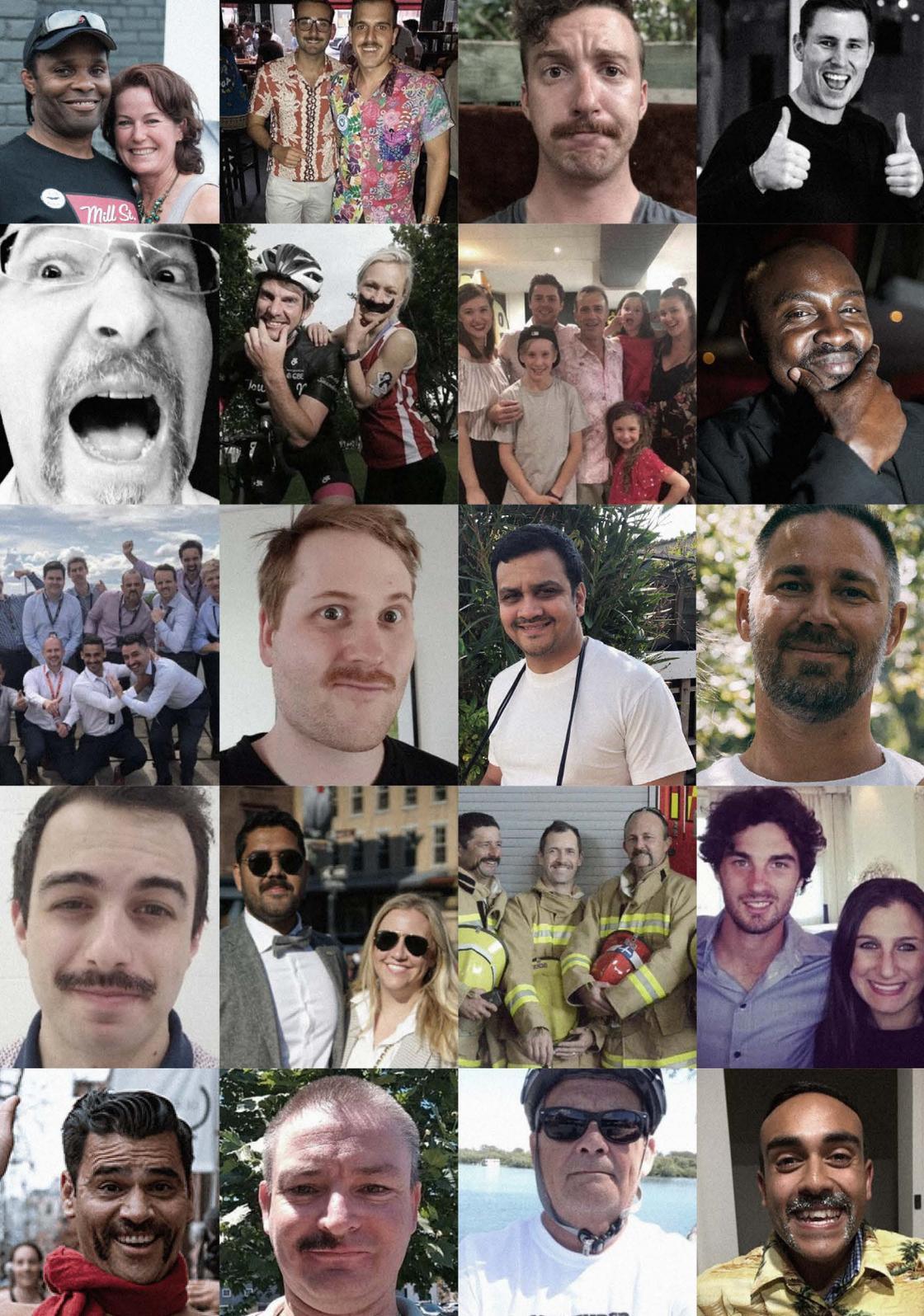
Pour des instructions détaillées, rendez-vous sur link.movember.com/mo-fb-donate

PRÉCIEUX CONSEIL:

Bon conseil Les Mo Bros et Mo Sistas qui ont eu recours à une collecte de fonds sur Facebook en 2018 ont vu leurs totaux monter en flèche.

OUTILS ET CONSEILS





FAIRE UN DERNIER APPEL AUX DONS

Faites savoir à votre famille et à vos amis qu'ils ont encore le temps de faire un don en leur envoyant un dernier mail. Parfois il faut relancer les gens et cela peut faire une énorme différence.

ENVOYER VOS DONNS EN ESPÈCES

Comptez la monnaie récoltée au cours du mois. Envoyez le total par virement bancaire en ligne, par chèque via courrier ou par téléphone.

CÉLÉBREZ VOS EFFORTS

Vous avez fait une bonne action. Et ça mérite d'être célébré. Vous avez relevé le défi d'empêcher les hommes de mourir trop tôt. Vous faites la différence - et pour cela, nous ne saurions trop vous remercier.

C'EST FINI



COMMENT FAIRE UN DON

fr.movember.com/donate

Movember Europe
PO Box 68600
London, EC1P 1EF



NOUS CONTACTER

Si vous avez des questions,
nous avons les réponses.
Nous sommes toujours
là pour vous aider.

fr.movember.com/faq

france@movember.com

