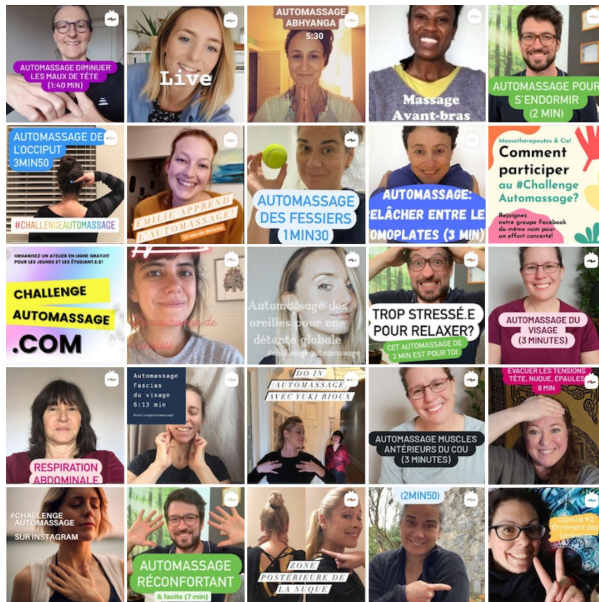


COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Le défi #ChallengeAutomassage est lancé pour contrer l'anxiété chez les jeunes adultes et les étudiant-e-s !

Montréal, le 17 novembre 2020

Un groupe de massothérapeutes engagé-e-s souhaite aider les jeunes adultes et les étudiant-e-s à **contrer l'anxiété** en temps de pandémie grâce à des capsules vidéos d'automassages anti-stress sur **Instagram**.



#ChallengeAutomassage est un mouvement de

solidarité porté par des dizaines de massothérapeutes partout au Québec pour venir en aide à la « génération Instagram ». L'initiative est née d'une volonté d'agir face aux inquiétudes exprimées par plusieurs expert-e-s, enseignant-e-s, parents ainsi que les jeunes eux-mêmes. En moins de deux semaines depuis le 5 novembre, une cinquantaine de capsules d'automassage variées sont apparues sur le *hashtag*, et cela ne fait que commencer! **L'objectif : occuper les écrans avec du contenu qui ramène vers le corps et l'apaisement.**

Sortir de leur zone de confort pour faire partie de la solution

Les massothérapeutes du défi quittent la discrétion de leurs salles de massage pour s'engager face à cette crise de santé mentale. Plusieurs utilisent la vidéo et Instagram pour la première fois. Ils se mobilisent sur un [groupe Facebook privé](#) et se répètent le mot d'ordre : « *better done than perfect* » (mieux vaut l'action maintenant que la perfection remise à plus tard).

Des ateliers en ligne d'automassage anti-stress

Des massothérapeutes du défi offrent leur présence apaisante aux associations étudiantes qui souhaitent organiser un atelier d'automassage réconfortant. Plusieurs ateliers sont déjà organisés pour le mois de décembre.

"L'automassage, c'est du bouillon de poulet pour l'âme à l'ère de la distanciation physique et de l'isolement. Les massothérapeutes peuvent aider à réduire le stress, relâcher les tensions et entretenir un rapport positif et sain avec notre corps en cette période difficile."

Raphael Lavoie-Brand, co-initiateur du défi

Visibilité et influenceur-euse-s

Les massothérapeutes du [défi](#) osent rêver que leurs petites capsules chaleureuses et efficaces trouveront une place dans les stories et les fils de publication d'influenceur-euse-s populaires et de vedettes québécoises, afin de multiplier les bienfaits de l'automassage pour contrer l'anxiété chez les jeunes.

- 30 -

Raphael Lavoie-Brand, B.A., massothérapeute agréé et formateur

Co-initiateur du [#ChallengeAutomassage](#) et membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes

www.challengeautomassage.com | raphael@masso.pro | 514-616-6357 | [Image du défi en HD](#)