



Promotion et prévention de la santé mentale - Population et télétravail

| Outils | Descriptif, pdf et liens internet |
|--|--|
| Mouvement Santé mentale Québec | Le Mouvement Santé mentale Québec offre une boîte à outils bien garnie et créative pour notre santé mentale ainsi que des outils dédiés au milieu de travail : https://www.mouvementsmq.ca/ |
| Fais un pas en avant Espace mieux-être Canada | Counseling, outils et soutiens gratuits - site français et anglais Soutien en matière de santé mentale, de consommation de substances, ressources, et consultations avec un professionnel de la santé mentale. https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca |
| Centre d'études sur le stress humain Programmes, vidéos, informations sur le stress et plus... | Tout ce que vous voulez savoir sur le stress... ou presque ! Comment vous sentiriez-vous si vous appreniez que l'un de vos parents était atteint de la maladie d'Alzheimer ? Que votre garderie ferme ses portes sans préavis ? Comment vous sentiriez-vous si demain, en rentrant au travail, on vous annonce que vous avez changé de patron ? Que vous apprenez qu'un de vos collègues parle dans votre dos et essaie de détruire votre réputation ? Pour en savoir plus consultez : https://www.stresshumain.ca/ https://www.stresshumain.ca/le-stress/videos-cesh/ https://www.stresshumain.ca/covid-19-deconstruire-stress/ |
| Vivre avec résilience MindBeacon | Aborde les problèmes tels que l'isolement social, le soutien aux membres de la famille en difficulté et les inquiétudes liées à l'insécurité financière. Programme numérique gratuit - section construire sa résilience https://www.mindbeacon.com/fr/construire-notre-resilience |



| Outils | Descriptif, pdf et liens internet |
|--|---|
| Adopter la méditation avec Nicole Bordeleau | Communauté virtuelle de méditation Se réunir en groupe de manière virtuelle pour méditer régulièrement est un précieux trésor. Pour découvrir ou redécouvrir la richesse de la méditation, vous pouvez vous joindre à une communauté virtuelle. Ces séances sont à la portée de tous, peu importe votre niveau d'expérience en méditation. https://nicolebordeleau.com/ |
| Centre hospitalier Henri Laborit | Relaxation - Méditation La respiration est la base de la relaxation. Essayez une série de vidéos offrant des moyens de base pour apprendre à relaxer par la respiration. https://ch-laborit.fr/covid-19-ressources-audiovisuelles-accompagnement-psychologique-cecat/ |
| Mieux comprendre le sommeil pour mieux le gérer | Mieux comprendre le sommeil pour mieux le gérer Guide pratique du sommeil, de la Fondation MAIF, qui aborde des éléments pratiques pour une meilleure gestion du sommeil. https://www.fondation-maif.fr/up/pj/GUIDE-SOMMEIL_web.pdf |
| Aller mieux à ma façon Laboratoire Vitalité de l'UQAM, l'organisme Revivre (Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires), et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal | <i>Aller mieux à ma façon</i> est un outil de soutien à l'autogestion qui rassemble une variété de stratégies, réparties en cinq catégories qui correspondent aux dimensions du rétablissement. Pour les personnes qui vivent des difficultés en lien avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire. Outil personnalisé pour identifier ce que vous faites pour aller mieux, et planifier des actions pour prendre soin de sa santé mentale. https://allermieux.criusmm.net/wp-content/uploads/2020/12/Brochure_Aller_mieux_FR_ACC-I_F_Site_web.pdf |



| Outils | Descriptif, pdf et liens internet |
|---|--|
| <p>Bien ensemble avec soi</p> <p>Le Centre RBC, le Service de psychologie et d'orientation, et le centre Compétences Recherche de l'Université de Sherbrooke</p> | <p>Outils reconnus pour aider à préserver la santé mentale dans ce contexte particulier. Série de 16 capsules sur des sujets touchant la santé mentale, bien vivre cette période particulière ainsi que des pratiques à privilégier pour conjuguer recherche et confinement.</p> <p>Télécharger les capsules en ligne - Gratuit.</p> <p>https://www.usherbrooke.ca/promo/udes/ressources-bien-etre/</p> |
| <p>Boîte à outils Covid-19</p> | <p>On protège aussi sa santé mentale</p> <p>https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR.pdf?1585858353</p> <p>On protège aussi sa santé mentale à la maison</p> <p>https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR-2.pdf?1585941074</p> <p>On protège aussi la santé mentale de nos jeunes</p> <p>https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR-3.pdf?1586438894</p> <p>On protège aussi sa santé, organiser le télétravail</p> <p>https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-25W.pdf</p> <p>Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la covid-19</p> <p>https://santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2020/09/ccsa-covid-19-coping-with-stress-anxiety-and-substance-use-infographic-2020-fr_1.pdf</p> |