

## Ressources complémentaires à consulter

Se dépliant en cinq fascicules, Adap.t vise à outiller les intervenants jeunesse, les enseignants et les parents afin de mieux soutenir les jeunes. Cinq grands sujets abordés : Santé mentale, gestion du stress, estime de soi, émotions et discours intérieurs. À consulter : <https://acsmmontreal.qc.ca/adapt/>

Trousse de la santé mentale positive : Il s'agit d'une trousse offerte gratuitement en cinq modules qui visent à promouvoir l'adoption de pratiques en santé mentale positives à tous les niveaux scolaires dans les écoles. À consulter: <https://wmaproducts.com/CCES/index.php>

Boîte à outils intersectorielle pour réduire les impacts de la pandémie sur la santé mentale : Propose des actions et des interventions pour prévenir les impacts sociaux et psychologiques pour les individus, les familles et les communautés. À consulter : <https://www.santementalecovid.ugar.ca/>

Série vidéo : Bien ensemble : Série de 16 capsules vidéos réalisée par Jacinthe Leduc, psychoéducatrice et professeure de psychologie. Les capsules abordent des thèmes variés visant principalement à bonifier la qualité de notre relation avec soi et avec les autres. À consulter : <https://sway.office.com/9O6CIFJun9ul9Z3U?ref=Link&loc=play>

Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude, Psychology Tools (2020). Document qui contient des informations sur les inquiétudes et l'anxiété ainsi que des stratégies pour y faire face. [https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide to living with worry and anxiety amidst global uncertainty fr.pdf](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide%20to%20living%20with%20worry%20and%20anxiety%20amidst%20global%20uncertainty%20fr.pdf)

Fournier, L. (2014). Guide d'autosoins pour la dépression : vous aider à combattre la dépression. Fiche abrégée sur 2 pages qui résume le contenu et les stratégies proposées dans le guide en question : réactiver sa vie, penser de manière réaliste, résoudre ses problèmes, relaxer. <https://qualaxia.org/wp-content/uploads/2014-guide-autosoins-depression.pdf>

Gamme de tests et des questionnaires qui vous permettront d'en savoir plus sur vous-même et sur votre état : <https://santementaleca.com/documentation/tests-et-questionnaires.html>

Plusieurs outils d'animation dont plusieurs pour les jeunes du primaire en lien avec la promotion de la santé mentale positive : <https://santementaleca.com/documentation/outils-d-animation.html>

Espace mieux-être Canada : soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances. Service gratuit offert 24h/24 pour tout le monde. La personne doit créer son compte pour accéder à des outils en ligne, suivre ses progrès et recevoir du soutien en santé mentale. <https://ca.portal.qs/>

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). Propose des stratégies incluant des questionnaires, pour le soutien à l'autogestion de sa mentale en contexte du COVID-19, notamment comment composer avec le stress et l'anxiété en cette situation d'incertitude : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19/coping-with-stress-and-anxiety>

Centre d'études sur le stress humain. Site qui contient une variété d'informations sur le stress et d'outils pour aider à le gérer ainsi que des informations à l'intention des travailleurs, des parents, des aînés et des jeunes. <https://www.stresshumain.ca/>. Page spécifique sur le stress : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>

## Outils pleine conscience :

Dépliant de l'Association canadienne pour la santé mentale présentant des informations de base sur la pleine conscience, comme ses avantages, les façons de la pratiquer, en quoi elle consiste et ce qu'elle n'est pas. [https://cmha.ca/wp-content/uploads/2018/12/Mindfulness-NTNL-brochure-FR-2017\\_PRINT.pdf](https://cmha.ca/wp-content/uploads/2018/12/Mindfulness-NTNL-brochure-FR-2017_PRINT.pdf)

Sites proposant des méditations guidées gratuites pour se familiariser avec la pleine conscience :

<https://meditationguidee.ca/meditations-guidees/>

<https://tccmontreal.com/mbct/>

La relaxation pour mieux gérer le stress, Centre hospitalier de l'Université de Montréal (2020). Propose des actions concrètes et des étapes à suivre, incluant des photos, pour faire baisser le niveau de stress. <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2020-02/230-2-relaxation-pour-mieux-gerer-le-stress.pdf>

Fiches synthèses du gouvernement du Québec qui regroupent plusieurs informations et stratégies pour favoriser une bonne santé mentale en contexte de pandémie.

On protège aussi sa santé mentale!

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/covid-19/Hebdo\\_DoublesPages\\_Enligne\\_20-667x12-5\\_FR.pdf?1585858353](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR.pdf?1585858353)

On protège aussi sa santé mentale à la maison!

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/covid-19/Hebdo\\_DoublesPages\\_Enligne\\_20-667x12-5\\_FR-2.pdf?1585941074](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR-2.pdf?1585941074)

Organiser le télétravail ou l'école à distance : on protège aussi sa santé mentale!

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-25W.pdf>

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus Covid-19

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir?

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf>

Le deuil chez l'enfant et l'adolescent

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-32W.pdf>

On protège aussi la santé mentale de nos jeunes !

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/covid-19/Hebdo\\_DoublesPages\\_Enligne\\_20-667x12-5\\_FR-3.pdf?1586438894](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR-3.pdf?1586438894)

Mon enfant a été confronté à un événement

traumatique : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2013/13-860-07F.pdf>