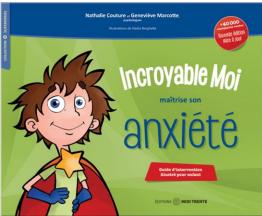
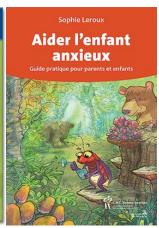
## Anxiété, gestion du stress et troubles associés Anxiety, stress management and related disorders











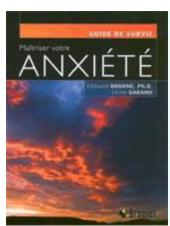


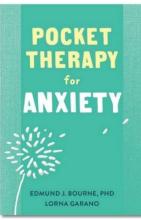


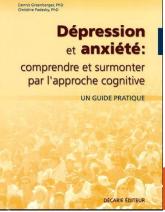










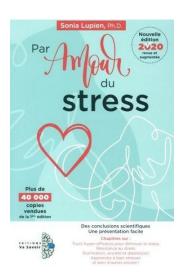


Dennis Greenberger - Christine Padesky
Pedfoce du de Devid O'Hore

LE GRAND LIVRE DES
THERAPIES
COGNITIVES ET
COMPORTEMENTALES

Surmontez anxiété, phobies,
peurs, attaques de panique,
dépression, addictions,
colère... avec les TCC

LE LIVRE PHÉNOMÈNE
qui a transformé la vice de plus de



## RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES:

- Anxiety & Depression Association of America: www.adaa.org
- Association canadienne pour la santé mentale (B) : <u>www.acsm.ca</u> / <u>www.cmha.ca</u>
- CANMAT (canadian network for mood and anxiety treatments): www.canmat.org
- Espace mieux-être Canada / Wellness Together Canada (B): www.wellnesstogether.ca
- Phobies zero: <u>www.phobies-zero.gc.ca</u>
- Relief (B): <u>www.monrelief.ca</u>

## LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

• Ligne d'écoute pour trouble anxieux, Maison Le Ricochet (Collines) : 873-455-2938

## APPLICATIONS MOBILES / MOBILE APPLICATIONS:

- i-S.M.A.R.T. (gestion du stress, journal su stress)
- PTSD Coach (Anciens combattants Canada, trouble de stress post-traumatique)
- Mindshift TCC (anxiété)