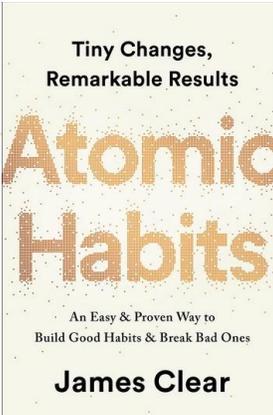
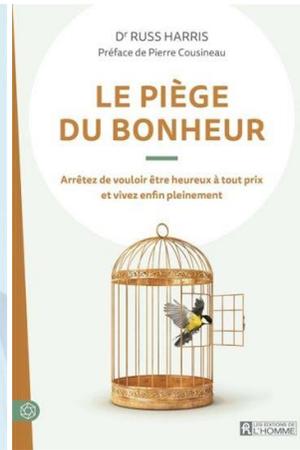
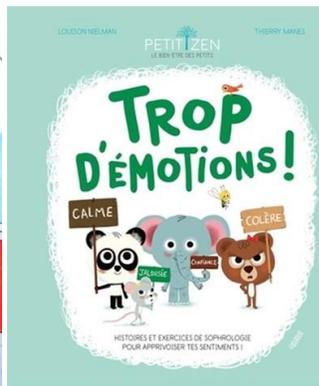
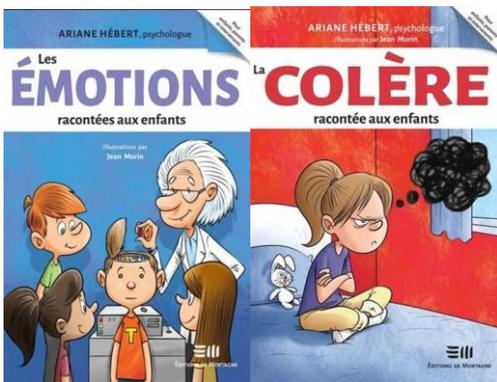
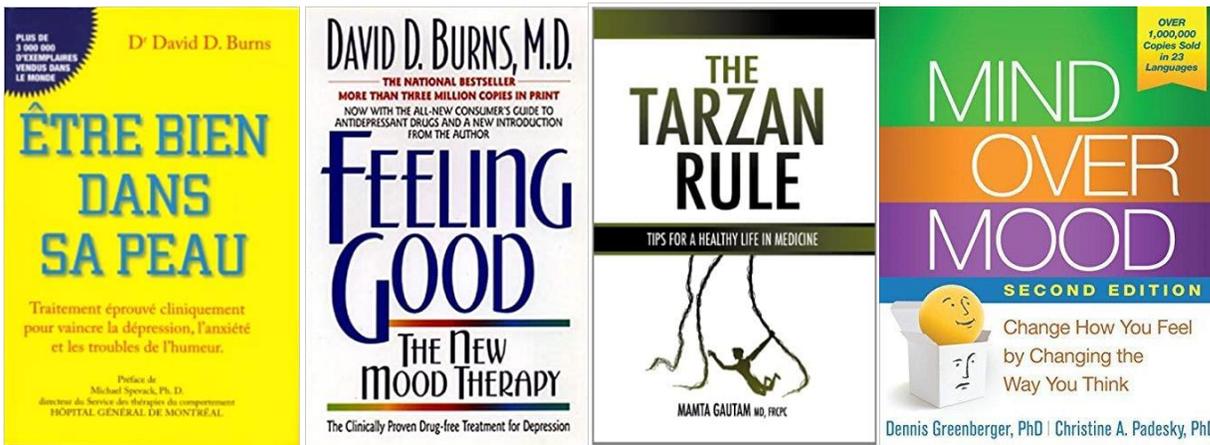


Références générales et mieux être

General references and wellness





RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Aller mieux à ma façon (outil d'autogestion) (B) : www.allermieux.criusmm.net
- Allume.org (pour les hommes) : www.allume.org
- Association canadienne pour la santé mentale (B) : www.acsm.ca / www.cmha.ca
- Association canadienne pour la santé mentale (Québec) : www.acsmquebec.org
- Association des médecins psychiatres du Québec : www.ampq.org
- Association québécoise des proches et amis de la personne atteinte de maladie mentale : www.aqpamm.ca
- Centre de psychothérapie du Pavillon Albert-Prévost : www.psychopap.com
- CHU Sainte-Justine : www.chusj.org et www.editions-chu-sainte-justine.org
- Doctissimo : www.doctissimo.fr
- Donne-toi une chance (pour les hommes) : www.donnetoiunechance.org
- Écoute-psy : www.ecoute-psy.com
- Espace mieux-être Canada / Wellness Together Canada (B) : www.wellnesstogether.ca
- Fondation des maladies mentales : www.fondationdesmaladiesmentales.org
- Institut universitaire de santé mentale (Douglas) (B) : www.douglas.qc.ca
- Maison Le Ricochet (Collines), réadaptation sociale : www.maisonlericochet.com
- Mouvement santé mentale Québec : www.mouvementsmqc.ca
- National Institute of Mental Health : www.nimh.nih.gov
- Ordre des psychologues du Québec (B) : www.ordrepsy.qc.ca
- Passeport Santé : www.passeportsante.net
- Relief (B) : www.monrelief.ca
- Réseau avant de craquer (pour les proches) : www.avantdecraquer.com

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

- Info-Social : 811
- Centre d'aide 24/7 (Outaouais) : 819-595-9999
- Tel-Aide : 514-935-1101
- Tel-jeunes : 1-800-263-2266 ou par texto 514-600-1002

- Services de crises du Canada / Crisis Services Canada : 1-833-456-4566 ou par texto 45645
- Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868
- Contact-ainés : 418-687-3553
- Ligne aide abus aînés : 1-888-489-2287
- Ligne Parents : 1-800-361-5085
- Gai-Écoute : 1-888-505-1010
- SOS-Grossesse : 1-877-662-9666
- SOS- violences conjugales : 1-800-363-9010
- Réseau avant de craquer (pour les proches) : 1-855-272-7837

- L'Envol (accès et maintien au travail, autonomie) : 819-770-1622

APPLICATIONS MOBILES / MOBILE APPLICATIONS :

- Applications de pleine conscience ou de méditation / mindfulness or meditation applications
 - Petit Bambou (éventail de méditations guidées, pleine conscience)
 - Méditation guidée avec Zenfie
 - Buddhify
 - Calm
 - Headspace
 - Mind (éventail de méditations guidées, méditations pour les enfants)
 - Insight Timer (éventail de méditations guidées)
 - Stop, Breathe & Think
 - Méditer avec Christophe André (méditations guidées par un psychiatre)
 - CBT Self-Care Journal (journal et techniques de thérapie cognitivo-comportementale)
- Applications de cohérence cardiaque ou d'exercices respiratoires / cardiac coherence or breathing exercise applications
 - Respirelax + (exercices de relaxation et de respiration visant la détente, peut être utilisé par les enfants)
 - Breath2relax
 - Kardia
 - Heart Rate +
- Applications de gestion de crise et des émotions / crisis and emotional management applications
 - Crise (regroupement des Centres de crise du Québec)
 - Calm Harm
 - What's up ?
 - Toutematête / HealthyMinds

AUTRES OUTILS GÉNÉRAUX / OTHER GENERAL TOOLS :

- Mandalas et/ou outils créatifs
- Cahiers de notes ou d'exercices (pour inscrire les pensées, les réflexions, les peurs, ou juste une liste de choses à faire pour se libérer l'esprit avant d'aller et lit ou en commençant la journée)
- Livres qui abordent le « lâcher-prise »
- Musique de relaxation ou de bruits d'ambiance
- Groupes de yoga ou de méditation

