



Ressources d'aide



Gestion du stress et de l'anxiété

Soutien psychosocial et spirituel

- Programme d'aide aux employés (PAE) : 1 800 361-2433
- Poste 8009
- Info-social 811 (service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel)
- Centre d'écoute et de référence Halte Ami : (Ligne d'écoute)
- Capsule vidéo : *Équipe de soutien psychosocial*

Mieux comprendre le stress et l'anxiété

- Je me sens anxieux : Informations et stratégies
- Réponses d'experts sur l'anxiété
- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 (MSSS)
- Capsule 2 : Reconnaître les réactions émotionnelles spécifiques à une pandémie
- Approche cognitive et identification des distorsions de la pensée
- Guide sur le stress et l'anxiété

Mieux gérer le stress et l'anxiété

- Comment gérer l'anxiété en contexte de déconfinement
- Formation : Gestion de l'anxiété
- Fiche - L'importance de garder son calme
- Formation : Le travail hospitalier en temps de pandémie : Stratégies pour notre santé mentale
- Guide d'autosoins
- Trousse de gestion du stress
- Activité « Une pause pour toi »
- Restructuration cognitive : Identifier les pensées irrationnelles
- 10 habitudes pour améliorer sa santé mentale

Gestion du stress et de l'anxiété

(suite)

Trouver de l'aide

- Trouver un médecin de famille
- Psychologue
- Sexologue
- Ergothérapeute
- Travailleur social
- Pharmacien
- Faire équipe avec son médecin de famille
- Guide de discussion avec un médecin de famille
- Préparer sa consultation

Gérer une médication

- Trucs pour bien gérer sa médication