



# Ressources d'aide

## Prendre soin de soi

### Soutien psychosocial et spirituel

- Programme d'aide aux employés (PAE) : 1 800 361-2433
- Programme d'aide aux Médecins du Québec (PAMQ) : 1 800 387-4166 ou 514 387-4166
- Aide psychologique selon votre affiliation
- Poste 8009
- Info-social 811 : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- Ligne Parents : 1 800 361-5085
- Info-aidant : 1 855 852-7784
- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Écoute Entraide : 1855 EN LIGNE ou 514 278-2130
- Capsule vidéo : *Équipe de soutien psychosocial*
- Conseils pour affronter sagement les événements entourant la situation de la COVID-19 (Gouvernement du Québec)
- Fiche : *Gestion de nos comportements*
- Ressources d'aide à la relaxation et au bien-être
- Stratégies pour favoriser le sommeil
- Activité : *Une pause pour toi*

### Bien-être

- Astuces pour être bien dans sa tête et dépliant
- 50 façons de prendre soin de soi
- Trouver un passe-temps
- Outil d'autogestion « Aller mieux à ma façon »
- Aller mieux en contexte de pandémie



# Ressources d'aide

## Prendre soin de soi (suite)

- Savez-vous faire pousser la résilience?

### Comprendre mes émotions

- Guide : S'écouter pour se sentir mieux
- Guide : Les attitudes qui affectent ma santé
- Guide : Ces émotions qui nous aident à trouver des solutions

### Violence conjugale

- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Information sur la violence conjugale
- Trousse média sur la violence conjugale de l'INSPQ

### Activités à faire pendant une pause

- Astuces et exercices pour se recharger pendant une pause

### Soigner sa santé psychologique

- Formations : Premiers soins psychologiques (5 capsules)
- Faire face à ses peurs
- Guide : Je me sens seul et sans ressources
- Le sentiment de cohérence en temps de pandémie



# Ressources d'aide

## Soigner sa condition physique

- Reprendre le sport : Se motiver et persévérer
- Outils pour favoriser l'activité physique – Section 2

# Prendre soin de soi (suite)

- Étirements musculaires

## Soigner son alimentation et sa consommation

- Guide alimentaire canadien
- Trousse éducative : Mangez bien et soyez actif
- Outils pour favoriser une bonne alimentation – Section 1
- Outil : Évaluer votre consommation
- Toxicomanie : Ressources d'aide et ligne d'écoute

## Soigner son environnement

- Astuces : Rangement et désencombrement
- Bien aménager son intérieur pour favoriser une bonne énergie

## Favoriser un bon sommeil et gérer la fatigue

- Comment mieux dormir?
- Bonnes habitudes de sommeil
- Schéma : Une bonne nuit de sommeil commence avant d'aller se coucher
- Guide : Gérer la fatigue

## Améliorer son estime de soi et l'acceptation de soi

- Développer son estime de soi
- Capsule : S'accepter comme on est et cesser de se comparer



# Ressources d'aide

- Capsule : Pourquoi a-t-on tendance à s'auto-critiquer?
- Guide : Suis-je du genre à me dénigrer?

## Prendre soin de soi (suite)

### ABC de la pleine conscience

- Qu'est-ce que la pleine conscience?
- S'initier à la pleine conscience
- Pleine conscience : Vidéos d'exercices

### Méditation, relaxation et instant présent

- Méditation : Libérez-vous de la douleur
- La relaxation pour mieux gérer le stress
- Techniques de relaxation
- Capsule : Réapprendre à vivre dans l'instant présent
- Capsule : Respiration abdominale
- Capsule : Apprivoiser le yoga avec les mains

### Thérapies alternatives

- Thérapie par le rire
- Atelier de yoga du rire
- Club de rire : Exercices
- Bienfaits de la zoothérapie
- Inventaires des thérapies possibles
- Guide : Alternatives en santé mentale
- Des maux et des mots



# Ressources d'aide

## Forum de discussion et groupes d'entraide

- Regroupement des ressources alternatives en santé mentale

## Prendre soin de soi (suite)

- Forum de discussion : *Revivre*
- Groupe d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux