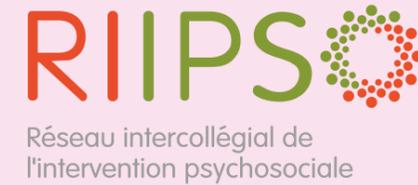


SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS

VIDÉOS ET CONFÉRENCES :

Tu souhaites en apprendre plus sur la santé mentale positive, avoir plus d'outils pour prendre soin de toi et des autres et t'inspirer des histoires de personnes qui te ressemblent ? C'est par ici !

- Émission « On parle de santé mentale » (Télé-Québec)
- Capsules sur la gestion du stress – en anglais (Cégep Champlain St. Lawrence)
- Greg Beaudin (Dead Obies) et la santé mentale - Entre toi et moi (URBANIA et OPQ)
- Outils de pleine conscience (Jeunesse, J'écoute et Mindwell)
- Série vidéo « Bien ensemble et avec soi » (Centre RBC d'expertise en santé mentale)
- Myriam, membre de l'équipe de Tel-Jeunes, parle de son anxiété (Tel-Jeunes)
- Comment gérer ses relations grâce à la mentalisation (Fondation Jeunes en Tête)
- Atelier « SOS, mon stress m'envahit ! » (Cégep Limoilou)



PROJET DE CRÉATION « SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS » DU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Envie de réfléchir aux questions suivantes ?

- Ça veut dire quoi, « être soi-même » ?
- « Créer des liens » signifie quoi pour toi ?
- Qui t'aide à être toi-même ? Comment ?
- À quoi sert d'agir ensemble ?

Nous t'invitons à participer à ce projet !
Date limite : 15 avril 2024

Cette médiathèque interactive contient différents liens qui t'aideront à prendre soin de ta santé mentale.

Clique sur le titre de l'activité ou de la ressource proposée pour y accéder !

LIGNES D'ÉCOUTE

Besoin de parler ? Ces ressources sont là pour toi.

Tel-Jeunes : 1-800-236-2266

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868

Info-Santé : 811

Ligne provinciale en prévention du suicide : 1-866-APPELLE

Interligne : 1-888-505-1010

Black Youth Helpline (en) : 1-833-294-8650

Trans Lifeline (en) : 1-877-330-6366

AUTRES OUTILS EN LIGNE :

Tu préfères la lecture aux vidéos ? Pas de problème.

- 4 étapes pour ressentir (Mouvement santé mentale Québec)
- Être là (Jack.org)
- Guide de santé mentale de l'AQEIPS (Association québécoise pour l'équité et l'inclusion au postsecondaire)
- Utiliser les médias sociaux de manière positive pour votre santé mentale (Association canadienne pour la santé mentale)
- Aller mieux à ma façon | Outil de soutien à l'autogestion (criusmm.net)
- Guide de présence à soi (Commission de la santé mentale du Canada)
- 7 astuces pour se recharger (Mouvement santé mentale Québec)
- Le test qui fait du bien (Direction régionale de santé publique de Montréal)
- Créer des liens et être bien entouré(e)s (Mouvement santé mentale Québec)



APPLICATIONS POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE :



- **CALM**, pour retrouver un état de calme et de détente en pratiquant la méditation guidée.



- **HEADSPACE**, pour mieux connaître les principes fondamentaux de la méditation et de la pleine conscience.



- **ISMART**, pour identifier les sources potentielles de stress chronique et des stratégies pour monter un plan d'action.



- **MINDSHIFT CBT**, pour améliorer la gestion de l'anxiété grâce à des stratégies concrètes basées sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale.



- **MOODNOTES**, pour suivre son humeur et apprendre à éviter les pièges courants de la pensée.



- **RÉSO**, pour rassembler des idées et des informations pendant que ça va bien afin d'avoir des réponses et des stratégies quand ça ne va plus.



- **RESPIRELAX+** (iPhone) ou **MA COHÉRENCE CARDIAQUE** (Android), pour retrouver sa cohérence cardiaque.



- **MINDSHIFT CBT**, pour améliorer la gestion de l'anxiété grâce à des stratégies concrètes basées sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale.



- **SECURAPP**, pour cerner les signes avant-coureurs d'une situation difficile et identifier des stratégies personnelles pour composer avec cette situation.



- **SHINE**, pour faciliter la prise en charge de sa propre santé mentale et son bien-être général grâce à des réflexions et à la méditation.



- **TOUTE MA TÊTE**, pour en apprendre sur les manifestations du stress et de l'anxiété et avoir des stratégies simples pour favoriser la gestion des émotions.

Enfin, n'hésite pas à consulter les services psychosociaux de ton établissement en cas de besoin !