

santé mentale

TROUSSE DE PREMIERS SOINS



EN CAS D'URGENCE

Si vous ou l'un de vos proches êtes suicidaire : 1-866-APPELLE

Pour de l'assistance d'urgence immédiate : signalez le 911 ou textez MIEUX au 741741

INFORMATION GÉNÉRALE SUR LA SANTÉ MENTALE

Prévention du suicide - aider, informer et prévenir suicide.ca

Ligne d'intervention psychosociale : 811

[Espace Mieux-être](#)

CONSULTATION 24 h / 7 jours

Homewood Santé : aux adultes / 1-888-417-2074

Jeunesse, J'écoute : aux jeunes / 1-888-668-6810

[REVIVRE](#) / 1 866 REVIVRE (738-4873) ou écrire à un intervenant à revivre@revivre.org

CONSEILS ET INFORMATIONS EN LIEN AVEC LA SANTÉ MENTALE ET LA COVID-19

Ordre des psychologues | [Conseils psychologiques en lien avec covid19](#)

Collège des médecins | [Ressources pour préserver sa santé psychologique pendant la pandémie](#)

Ministère de la Santé et des Services sociaux | [Publications en matière de santé mentale et covid19](#)

Commission de la santé mentale du Canada

[Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19](#)

[Face à la pandémie, faites de l'acceptation de soi votre priorité](#)

**VOTRE SANTÉ MENTALE
EST IMPORTANTE POUR NOUS.**

Culture
· MAURICIE ·

En collaboration avec
l'Université du Québec à Trois-Rivières

santé mentale

TROUSSE DE PREMIERS SOINS



AUTRES RESSOURCES et OUTILS

Association québécoise de prévention du suicide | [Détresse en période de COVID](#)

Lavoie Solutions | [Matériel gratuit en lien avec le mieux vivre en pandémie](#)

Centre d'études sur le stress humain (CESH) | [Stress et Covid-19](#)

Institut Alpha | [Document pour le grand public](#)

Association canadienne pour la santé mentale | [Trouvez votre ACSM](#)

Aller mieux à ma façon | [Outil d'autogestion pour les personnes vivant avec la dépression, l'anxiété ou un trouble bipolaire](#)

Nos émotions | [Pistes et ressources pour les parents](#)

Centre national d'excellence en santé mentale | [Bibliothèque virtuelle Autogestion de la maladie mentale](#)

[Liste des ressources en santé mentale au Québec](#) mise à jour par Georgia Vrakas, Ph. D., psychologue

SERVICES OFFERTS AU PRIVÉ

Pour trouver un(e) [psychologue](#) ou [psychothérapeute](#)

Pour trouver un [psychoéducateur](#) ou une [psychoéducatrice](#)

POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Gouvernement du Canada | [La santé mentale en milieu de travail](#)

« Un milieu de travail favorisant la santé psychologique est un environnement respectueux et productif où tous les efforts sont déployés pour protéger et promouvoir la santé mentale des employés. »

Institut national de santé publique du Québec | [Le télétravail en contexte de pandémie](#)

CEPSUM | [Pauses actives](#)

« Prends cinq minutes pour te délier les jambes et aérer ton esprit. Ta concentration et ta productivité te remercieront. »

MÉDITATION ET YOGA

[Mon yoga virtuel](#) - Yoga, méditation, pleine conscience, respiration, qigong, spiritualité et plus encore...

Université Laval | [Méditation pleine conscience](#)

[Petit bambou](#) | [Calm](#)

Les ressources et outils proposés ne doivent, en aucun cas, remplacer l'aide d'un.e professionnel.le en santé mentale, ni celle de votre médecin.

Culture
MAURICIE

En collaboration avec
l'Université du Québec à Trois-Rivières