

# VOICI UNE LISTE D'OUTILS, D'APPLICATIONS ET DE RESSOURCES POUR AIDER VOS ÉQUIPES



## LES FORMATIONS, WEBINAIRES ET PODCASTS VOUS INTRIGUENT ?

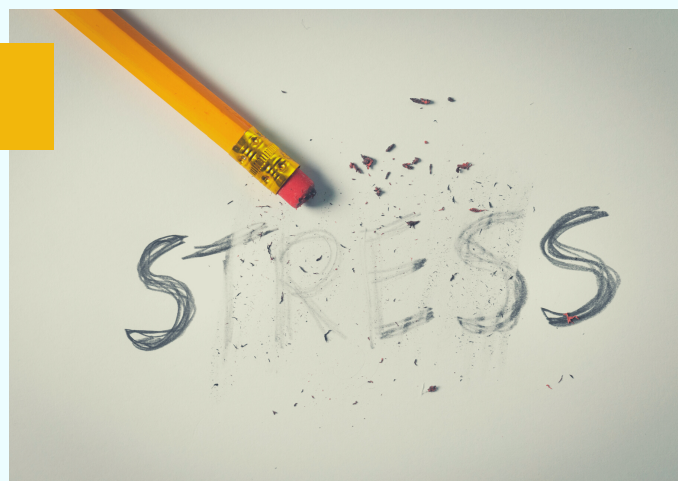
### Voici quelques titres pour commencer :

- [Établir les conditions gagnantes pour une santé mentale en milieu de travail : le rôle de l'organisation en 13 composantes pratiques](#)
- [Attire le positif](#)
- [Comment créer un panneau de visualisation](#)
- [10 pratiques pour le bien-être au travail](#)

## VOUS AIMEZ LIRE ET UTILISER DES GUIDES ET RESSOURCES ?

### Voici quelques titres pour commencer :

- [Guide sur la réduction des problèmes de santé mentale en milieu de travail au Canada](#)
- [Guide d'activité – Comment parler de votre santé mentale](#)
- [100 Astuces rapides pour vivre en santé](#)
- [Bulletin pour la semaine de Santé Mentale](#)



## PEUT-ÊTRE QUE LES OUTILS SONT PLUS VOTRE STYLE

### Voici quelques titres pour commencer :

- [Évaluateur de santé mentale](#)
- [Ça ne va pas aujourd'hui - Trousse d'outils](#)
- [Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations](#)
- [Trouvez votre prochaine randonnée – chercheur de sites naturels](#)
- [Trousse d'outils pour l'alimentation saine en services de garde – jeux, affiches, recettes](#)





## LES VISUELS ET LES RESSOURCES ÇA AIDE AUSSI!

- Favoriser le bonheur
- 10 choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire les inquiétudes, l'anxiété et le stress liés à la COVID-19
- Une question de soins de soi
- Musique douce de nature
- 30 minutes de yoga pour débutant
- Bien manger, bien vivre, bien être

## LIGNES D'AIDE

ConnexOntario aide les personnes à accéder aux services de toxicomanie, de santé mentale et de jeu problématique



Téléphone. Appelez le **1-866-531-2600** ou **Chattez avec nous** ou **Envoyez-nous un courriel**

[À propos de nous](#) | [À quoi s'attendre](#) | [Contactez-nous](#) | [Initiatives et partenariats](#) | [Liens](#)

## TROUVEZ DE L'AIDE. PARLEZ À QUELQU'UN

### Services généraux

#### Ligne d'aide de ConnexOntario

Sans frais : 1 866 531-2600  
Clavardage en direct sur le Web (en anglais)  
Courriel

#### 211 Ontario

Information et aiguillage vers les services communautaires, gouvernementaux, sociaux et de santé, incluant les services en santé mentale.  
Téléphone : 2-1-1  
Sans frais : 1 877 330-3213  
Clavardage en direct sur le Web  
Courriel

#### Retrouver son entrain®

Un programme de thérapie cognitivo-comportementale gratuit, qui offre des mesures dirigées d'auto-assistance en santé mentale à l'intention des adultes et des jeunes de 15 ans et plus.  
Sans frais : 1 866 345-0224

#### Thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi)

TCCi est un programme pratique de courte durée offert en ligne. La thérapie aide les gens à acquérir des compétences et des stratégies pour traiter les symptômes d'anxiété ou de dépression légère à modérée. :

- MindBeacon
- AbilitiTCCi par Morneau Shepell

### Services pour les jeunes

#### Allo J'écoute

Pour les jeunes de 17 à 25 ans.  
Sans frais : 1 866 925-5454  
Courriel

#### Jeunesse, J'écoute

Pour les enfants et les jeunes de 5 à 20 ans.  
Sans frais : 1 800 668-6868  
Clavardage en direct sur le Web  
Texto

**Kids Help Phone**  
**Jeunesse, J'écoute** 

### Services pour les Autochtones

#### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Service d'aide immédiate offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada (offert dans plusieurs langues autochtones).  
Sans frais : 1 855 242-3310  
Clavardage en direct sur le Web

#### Talk 4 Healing

Les femmes autochtones peuvent obtenir de l'aide, du soutien et des ressources en permanence avec des services dans 14 langues.  
Sans frais : 1 855 554-4325  
Texto : 1 855 554-4325  
Clavardage en direct

