

# VOICI UNE LISTE D'OUTILS, D'APPLICATIONS ET DE RESSOURCES POUR VOUS AIDER.



**SI VOUS AIMEZ LA TECHNOLOGIE, VOICI  
DES APPLICATIONS POUR VOUS :**

## Petit BamBou

- Stratégies de respirations
- Sons calmes
- Histoires pour faire réfléchir



## Headspace

- Musique pour dormir et Sleepcasts
- Méditation du jour
- Techniques et soutien



## MindShift CBT

- Journal de pensées
- Cartes de résilience
- Conseils pour des habitudes saines



**PEUT-ÊTRE QUE LES OUTILS SONT PLUS  
VOTRE STYLE, EN VOICI QUELQUES-UNS :**

## **Étirements essentiels au travail**

- [Les balados de PasseportSanté.net](https://www.passeportsante.net)
- [Exercices d'étirement au travail : Réponses SST](#)

## **Plan contre l'Anxiété**

- [Anxiété au travail - Anxiety Canada](#)

## **Plaisiromètre**

- [www.santementaleca.com](http://www.santementaleca.com)

## **Testez votre stress**

- [www.santementaleca.com](http://www.santementaleca.com)



**SI LES RÉSEAUX SOCIAUX ÇA VOUS PARLE,  
VOICI DES COMPTES À SUIVRE :**

- [Association Canadienne pour la Santé Mentale](#)
- [Bell Cause pour la cause](#)
- [Attire le positif](#)
- [Trouvez votre prochaine randonnée](#)  
– chercheur de sites naturels





## LES VISUELS ET LES RESSOURCES ÇA AIDE AUSSI !

- [Méditation pour le sommeil](#)
- [Exercices de pleine conscience](#)
- [Favoriser le bonheur](#)
- [Les 3 clés de la confiance en soi pour débuter en yoga – article et vidéo](#)

## LIGNES D'AIDE



### Consultation en direct gratuite

**Téléphone.** Appelez le **1-866-585-0445** (Adultes) ou **1-888-668-6810** (Jeunes)

**Texte (SMS).** Textez **MIEUX** au **741741** (Adultes) ou **686868** (Jeunes) pour obtenir de l'assistance et contacter un bénévole qualifié pour intervenir en cas de crise.

## 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