

Répertoire des outils d'éducation psychologique à l'intention des intervenants

Continuum de soins et services pour les troubles mentaux fréquents – Étape 1

Août 2024

Table des matières

Introduction	4
Les problèmes et troubles mentaux fréquents	5
Saines habitudes de vie	11
Les options de traitement	15
Outils et ressources pour les usagers et les proches.....	17

Liste des abréviations et des sources utilisées

A/F : Anglais, français

ACSM : Site de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale (cmha.ca)

Anxiety Canada : Site spécialisé dans le développement d'outils d'auto-assistance en ligne gratuits et fondés sur des données probantes (anxiety.canada.com)

CESH : Site du Centre d'études sur le stress humain (stresshumain.ca)

CSMC : Site de la Commission de la Santé Mentale du Canada (commissionsantementale.ca)

eSM.ca : Site de l'Hôpital pour enfants de l'Est de L'Ontario (esantementale.ca)

Gouv.ca : Site du gouvernement du Canada et de l'Agence de santé publique du Canada (canada.ca)

Gouv.qc : Site du gouvernement du Québec sur la santé mentale (quebec.ca/santementale) créée en juin 2023 par le *Centre d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance - CETI-SMDI*

Amnésique : Journal en ligne des étudiants en psychologie et en neuroscience cognitive de l'Université de Montréal (amnesique.com)

OMS : Site de l'Organisation Mondiale de la Santé (who.int)

OPQ : Site de l'Ordre des Psychologues du Québec (ordrepsy.qc.ca)

Psycho PAP : Site du Pavillon Albert-Prévost de l'Hôpital en santé mentale du CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal (psychopap.com)

SCP : Site de la Société Canadienne de Psychologie (cpa.ca)

UdeS : Site de l'Université de Sherbrooke - Service de psychologie et d'orientation aux étudiants (usherbrooke.ca)

ULaval : Site de l'Université Laval - Centre d'aide aux étudiants (aide.ulaval.ca)

Introduction

Ce répertoire est dédié aux intervenants qui travaillent avec des personnes aux prises avec des symptômes ou des troubles mentaux fréquents. Il regroupe une panoplie de contenus éducatifs, stratégies et ressources pour accompagner efficacement les usagers et leurs proches dans leur processus de rétablissement. Tous les contenus listés ici sont accessibles aux usagers et à leurs proches à partir du site web du CISSS des Laurentides à la section [Outils et informations sur la santé mentale](#).






L'information, les outils et interventions colligées dans le répertoire sont basés sur des données probantes en provenance de différentes sources reconnues pour leur expertise en santé mentale. Ces contenus sont regroupés sous les quatre thèmes suivants : 1) Les troubles mentaux fréquents, 2) Les saines habitudes de vie, et 3) Les options de traitement, et les 4) Outils et ressources.




Les intervenants peuvent accéder directement aux documents PDFs qu'ils souhaitent utilisés à des fins d'éducation psychologique auprès des usagers en cliquant sur le lien dans le répertoire (clic-droit). La nature et l'exhaustivité de ces contenus varient selon la source de provenance. À titre d'exemple, les dépliants de *l'Association Canadienne de la Santé Mentale (ACSM)* sont de nature informative et très succincts tandis que les documents diffusés sur le site de *PsychoPAP* et *eSantémentale* sont plus élaborés (4 à 10 pages) et incluent des conseils pratiques, des grilles d'observation et des exercices pratiques. L'intervenant peut ainsi sélectionner les contenus les plus appropriés selon le niveau de littératie et d'autonomie de l'utilisateur. Il est à noter que la moitié de ces contenus sont disponibles en format PDF et 80% en version française et anglaise.






Les problèmes et troubles mentaux fréquents


Vous trouverez ici des informations portant sur : les mythes et idées reçues sur la maladie mentale; une description des troubles mentaux les plus fréquents dans la population, dont les troubles anxieux et dépressifs. Ces derniers représentent environ 65% de l'ensemble des troubles mentaux et affectent des millions de personnes, de toutes les cultures, niveaux d'éducation et de classes sociales.

Thème	Source	Liens	PDF	Langue
Les mythes et idées reçues sur les maladies mentales	ACSM	Les mythes au sujet des maladies mentales https://cmha.ca/fr/brochure/les-mythes-au-sujet-des-maladies-mentales/		A/F
	CSMC	Idées reçues et mythes courants sur la santé mentale https://commissionsantementale.ca/ressource/fiche-dinformation-idees-recues-et-mythes-courants-sur-la-sante-mentale/		A/F
	Gouv.qc	Combattre les préjugés sur les troubles mentaux https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/combattre-prejuges-troubles-mentaux		A/F
Les troubles mentaux	Gouv.qc	À propos des troubles mentaux https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux		A/F
	Gouv.ca	La maladie mentale https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladie-mentale.html		A/F
Les troubles dépressifs	SCP	La psychologie peut vous aider : La dépression https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-depression/		A/F

	Gouv.qc	La dépression https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/depression		A/F
	ULaval	La dépression : mieux la connaître pour y faire face https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/la-depression-mieux-la-connaître-pour-y-faire-face/		F
	Gouv.ca	La dépression https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/maladies/sante-mentale-depression.html		A/F
	eSM.ca	La dépression chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Depression-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8880		A/F
	Psycho PAP	La dépression caractérisée https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/d%C3%A9pressionmep.pdf		F
Les troubles anxieux et phobiques	Gouv.qc	Troubles anxieux https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/troubles-anxieux		A/F
	Gouv.ca	Santé mentale : Troubles anxieux https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/maladies/sante-mentale-troubles-anxieux.html		A/F
	eSM.ca	L'anxiété chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Lanxiete-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8871		A/F

	SCP	La psychologie peut vous aider : Les phobies https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-phobias/		A/F
	Gouv.qc	Phobie spécifique https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/phobie-specifique		A/F
	Psycho PAP	La phobie spécifique https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/psmep.pdf		F
L'anxiété généralisée	Psycho PAP	Le trouble d'anxiété généralisée https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/02/tagmepc2.pdf		A/F
	SCP	La psychologie peut vous aider : Le trouble d'anxiété généralisée https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-generalized-anxiety-disorder/		A/F
	Gouv.qc	Anxiété généralisée https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/anxiete-generalisee		A/F
	Anxiety Canada	Le trouble anxieux généralisé chez l'adulte https://www.anxietycanada.com/fr/troubles/generalized-anxiety-disorder-in-adults/		A/F
	ULaval	L'anxiété généralisée : Quand une inquiétude vaut mille mots https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/l-anxiete-generalisee-quand-une-inquietude-vaut-mille-maux/		F




	ACSM	Trouble d'anxiété généralisée https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/trouble-danxiete-generalisee		A/F
Le trouble obsessionnel-compulsif	SCP	La psychologie peut vous aider : Le trouble obsessionnel-compulsif https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-obsessive-compulsive-disorder/		A/F
	Gouv.qc	Trouble obsessionnel-compulsif (TOC) https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/trouble-obsessionnel-compulsif		A/F
	Anxiety Canada	Troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) https://www.anxietycanada.com/fr/troubles/obsessive-compulsive-disorder/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble obsessionnel-compulsif https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/feuilletoctmep.pdf		F
	eSM.ca	Le trouble obsessionnel-compulsif chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Trouble-obsessionnel-compulsif-TOC-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8904		A/F
Le trouble d'anxiété sociale	SCP	La psychologie peut vous aider : L'anxiété sociale https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-social-anxiety/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble d'anxiété sociale https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/tasmep.pdf		F

	Gouv.qc	Anxiété sociale https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/anxiete-sociale		A/F
	ULaval	Faire face à l'anxiété sociale https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/l-anxiete-sociale-ou-la-peur-des-autres/		F
	Anxiety Canada	L'anxiété sociale chez les adultes https://www.anxietycanada.com/fr/troubles/social-anxiety-in-adults/		A/F
	eSM.ca	Le trouble d'anxiété sociale chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Trouble-danxiete-sociale-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8898		A/F
Le trouble panique	SCP	La psychologie peut vous aider : Le trouble panique https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-panic-disorder/		A/F
	Gouv.qc	Trouble panique https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/trouble-panique		A/F
	Anxiety Canada	Comprendre les crises de panique https://www.anxietycanada.com/fr/articles/comprendre-les-attaques-de-panique/ Trouble panique https://www.anxietycanada.com/fr/troubles/panic-disorder/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble panique		F






		https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/tpamep.pdf		
	eSM.ca	Les crises de panique chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Les-crisis-de-panique-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8899		A/F
Le trouble de stress-posttraumatique	eSM.ca	Le syndrome de stress post-traumatique et les traumatismes chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Le-syndrome-de-stress-post-traumatique-SSPT-et-les-traumatismes-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8885		A/F
	Gouv.qc	État de stress post-traumatique (ESPT) https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/etat-stress-post-traumatique		A/F
	Anxiety Canada	Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) https://www.anxietycanada.com/fr/troubles/le-syndrome-de-stress-post-traumatique/		A/F
	SCP	La psychologie peut vous aider : Le trouble de stress post-traumatique https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-post-traumatic-stress-disorder/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble de stress post-traumatique https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/tsptmepc.pdf		F
	Gouv.ca	À propos du trouble de stress post-traumatique (TSPT) https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre/etat-stress-post-traumatique/a-propos-tspt.html#a1		A/F




Saines habitudes de vie

Notre santé mentale est affectée par de nombreux facteurs présents dans notre quotidien, notamment le stress, l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, notre état de santé, nos relations interpersonnelles, notre estime de soi, etc. Vous trouverez ici, des informations et conseils pour développer et maintenir de saines habitudes de vie concernant le sommeil, l'activité physique, la gestion du stress et la gestion des émotions.

Thème	Source	Liens	PDF	Langue
L'insomnie et l'hygiène du sommeil	Psycho PAP	L'insomnie https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/insomniemep.pdf		F
	ACSM	Quatre effets du manque de sommeil sur la santé mentale https://cmha.ca/fr/news/4-effets-du-manque-de-sommeil-sur-la-sante-mentale/		A/F
	SCP	La psychologie peut vous aider : L'insomnie https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-insomnia/		A/F
	ULaval	L'insomnie https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/l-insomnie/		F
	eSM.Ca	L'insomnie et les problèmes de sommeil https://www.esantementale.ca/Laurentides/Linsomnie-et-les-problemes-de-sommeil/index.php?m=article&ID=8918		A/F
Les bienfaits de l'activité physique et conseils pour demeurer actifs	CSMC	Bougez pour améliorer votre santé mentale https://commissionsantementale.ca/billets-de-blogue/57257-bougez-pour-ameliorer-votre-sante-mentale/		A/F
	Gouv.qc	Améliorer sa santé grâce à l'activité physique https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique		A/F

	SCP	La psychologie peut vous aider : L'activité physique, la santé mentale et la motivation https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-physical-activity-mental-health-and-motivation/		A/F
	eSM	Activités physiques et santé mentale : Informations pour les adultes https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Activite-physique-et-sante-mentale-Informations-pour-les-adultes/index.php?m=article&ID=69834		A/F
	ACSM	L'activité physique : Un remède pour l'humeur https://cmha.ca/fr/news/lactivite-physique-un-remede-pour-l-humeur/		A/F
	Gouv.ca	Conseils pour être actif 18 à 64 ans : https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html 65 ans et plus : https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-aines-65-ans.html	 	A/F
Une saine alimentation	CISSS des Laurentides	Bases de la nutrition et saine alimentation https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/alimentation-et-nutrition/bases-de-la-nutrition-et-de-la-saine-alimentation/		F
	eSM.ca	La nutrition pour la santé mentale https://www.esantementale.ca/Canada/La-nutrition-pour-la-sante-mentale-Informations-pour-les-adultes/index.php?m=article&ID=56669		A/F
	CSMC	Les aliments affectent l'humeur https://commissionsantementale.ca/billets-de-blogue/44514-pourquoi-les-aliments-affectent-l-humeur-et-comment-une-nutrition-saine-peut-lameliorer/		A/F
	Gouv.ca	Guide alimentaire canadien https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/		A/F

L'auto-compassion	eSM.ca	<p>L'auto compassion : une des clés de la santé mentale</p> <p>https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Lauto-compassion-plus-importante-que-lestime-de-soi-et-peut-tre-la-cle-de-la-sante-mentale/index.php?m=article&ID=52807</p>		A/F
	ACSM	<p>Les bienfaits de la compassion pour la santé mentale</p> <p>https://nbd.cmha.ca/wp-content/uploads/2024/05/Les-bienfaits-de-la-compassion-pour-la-sante-mentale-ACSM-SSM2024.pdf</p>		F
Affirmation de soi	UdeS	<p>L'affirmation de soi</p> <p>https://www.usherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/psychologie/ressources-thematiques-en-psychologie/affirmation-de-soi</p>		F
	ULaval	<p>S'outiller pour mieux s'affirmer</p> <p>https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/soutiller-pour-mieux-saffirmer/</p>		F
La gestion du stress	eSM.ca	<p>Le stress</p> <p>https://www.esantementale.ca/Laurentides/Le-stress/index.php?m=article&ID=8908</p>		A/F
	OMS	<p>La gestion du stress</p> <p>https://www.emro.who.int/mhps/fr/dealing_with_stress.html</p>		A/F
	ULaval	<p>Trop de stress ? Douze pistes de solutions !</p> <p>https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/trop-de-stress-douze-pistes-de-solutions/</p>		F
	CESH	<p>Gestion du stress : Solutions rapides</p> <p>https://stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/combattre-ou-fuir/</p>		A/F
	ACSM	<p>Le stress</p> <p>https://cmha.ca/fr/brochure/le-stress/</p>		A/F

La gestion des émotions	Amnésique	Les stratégies de régulation émotionnelle https://amnesique.com/2023/02/02/les-strategies-de-regulation-emotionnelle-par-emmanuelle-alcantar-lague/		F
	ACSM	Stratégies pour gérer nos émotions https://cmha.ca/fr/news/5-strategies-pour-gerer-nos-emotions/		A/F
La gestion de la colère	Psycho PAP	La colère et comment la gérer https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/02/Gestion-col%C3%A8re-infographique-3.pdf		F
	ULaval	Comprendre et réguler ses émotions https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/comprendre-et-reguler-ses-emotions/		F
	eSM.ca	La colère https://www.esantementale.ca/Laurentides/La-colere/index.php?m=article&ID=11564		A/F
	ACSM	Être en colère https://cmha.ca/fr/brochure/etre-en-colere/		A/F

Les options de traitement

Il existe différentes options de traitement pour composer avec un problème ou un trouble de santé mental. Ces options varient selon la sévérité, la durée et l'altération du fonctionnement engendré par le trouble mental. Ces options vont des autosoins à la psychothérapie, combinés au besoin à un traitement pharmacologique.


Vous trouverez ici des informations sur les différentes options de traitement ainsi que des conseils pour prendre soin de votre santé mentale.


Thème	Source	Liens	PDF	Langue
Prendre soin de sa santé mentale	ACSM	<p>La santé mentale pour la vie</p> <p>https://cmha.ca/fr/brochure/la-sante-mentale-pour-la-vie/</p> <p>Prendre soin de sa santé mentale en temps de crise</p> <p>https://acsmmontreal.qc.ca/prendre-soin-de-sa-sante-mentale-en-temps-de-crise/</p>		A/F
	Gouv.qc	<p>Maintenir une bonne santé mentale</p> <p>https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale</p>		A/F
	Gouv.ca	<p>À propos de la santé mentale : Comment pouvez-vous en prendre soin</p> <p>https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html#a2</p>		A/F
	Gouv.ca	<p>Promotion de la santé mentale positive</p> <p>https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html</p>		A/F
Le rétablissement	ACSM	<p>Sur la voie du rétablissement</p> <p>https://cmha.ca/fr/brochure/sur-la-voie-du-retablissement/</p>		A/F

	Gouv.qc	Se rétablir d'un trouble mental https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/se-retablir-trouble-mental		A/F
La psychothérapie et les différentes approches théoriques	ACSM	La psychothérapie https://cmha.ca/fr/brochure/la-psychotherapie/		A/F
	OPQ	Les orientations théoriques https://www.ordrepsy.qc.ca/web/ordre-des-psychologues-du-quebec/les-orientations-theoriques		A/F
	Anxiety Canada	Qu'est-ce que la thérapie cognitive-comportementale https://www.anxietycanada.com/fr/cbt/		A/F
	ACSM	La pleine conscience https://cmha.ca/fr/brochure/pleine-conscience/		A/F
	eSM	L'a b c de la pleine conscience https://www.esantementale.ca/Laurentides/La-b-c-de-la-pleine-conscience/index.php?m=article&ID=55385		A/F
	Les médicaments	ACSM	Les médicaments pour les troubles de santé mentale https://cmha.ca/fr/brochure/les-medicaments-pour-les-troubles-de-sante-mentale/	
eSM		Médicaments pour les maladies mentales : Informations générales https://www.esantementale.ca/World/Renseignements-sur-les-medicaments/index.php?m=article&ID=8905 Fiches d'information et renseignements sur les médicaments https://www.esantementale.ca/index.php?m=medications		A/F

Outils et ressources pour les usagers et les proches

Vous trouverez ici, des outils et ressources accessibles gratuitement en ligne, dont des auto-soins. Les auto-soins sont généralement composés d'informations, d'exercices pratiques et d'activités diverses offerts sous forme de matériel écrit, de logiciel en ligne ou d'applications mobiles. Les auto-soins sont complétés par la personne de façon autonome et dans certains cas avec le soutien ponctuel d'un intervenant (courriels, clavardage, entretiens téléphoniques, etc.).

Outils et ressources	Description	PDF	Langue
<p><u>Gouvernement du Québec – Santé mentale</u></p> <p>https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale</p>	<p>Site web regroupant des informations en lien avec la santé mentale et les troubles mentaux ainsi qu'une description des étapes pour obtenir des soins et services et trouver l'aide nécessaire quand vous en avez besoin.</p>		A/F
<p><u>Aller mieux à ma façon</u></p> <p>https://allermieux.criusmm.net/</p>	<p>L'outil « <i>Aller Mieux à ma façon</i> » est un outil d'autogestion qui vise à accompagner les personnes qui vivent des difficultés en lien avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire, en les aidant à retrouver l'équilibre et à se sentir mieux ainsi qu'à les soutenir dans leur démarche personnelle vers le rétablissement.</p>		A/F
<p><u>Mes outils</u></p> <p>https://suicide.ca/fr/mes-outils</p>	<p>Application web destinée aux personnes vivant de la détresse psychologique et susceptibles de présenter des idées suicidaires lorsque confrontées à une situation stressante. Il est également possible de parler avec un intervenant au téléphone, par messages textes et clavardages.</p>		A/F
<p><u>Anxiety Canada</u></p> <p>https://www.anxietycanada.com/</p>	<p>Site web offrant de l'information, des stratégies d'auto-assistance téléchargeables pour les différents troubles anxieux ainsi que l'application mobile gratuite MindShift™ CBT basée sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).</p> <p>Pour le moment, l'application mobile MindShift et certains des outils proposés sont disponibles en anglais seulement.</p>		A/F
<p><u>Retrouver son entrain</u></p> <p>https://retrouversonentrainqc.ca/</p>	<p>Retrouver son entrain^{MC} est un programme offert gratuitement par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). À l'aide de livrets et d'une personne accompagnatrice, cet auto-soin est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 14 et + à gérer les baisses d'humeur, la déprime, l'anxiété et les inquiétudes.</p>		A/F

<p><u>CAP santé mentale</u></p> <p>https://www.capsantementale.ca/</p>	<p>CAP santé mentale est un site dédié aux personnes vivant avec un proche souffrant d'un trouble mental (dépression, troubles anxieux, trouble bipolaire, schizophrénie, troubles de la personnalité, et autres). Différents outils et ressources (articles, vidéos, balados, etc.) pour composer avec les problèmes de santé mentale chez un proche sont offerts.</p>		<p>A/F</p>
<p><u>Phobies-Zéro</u></p> <p>https://www.phobies-zero.qc.ca/</p>	<p>Phobies-Zéro est un organisme communautaire national venant en aide aux jeunes et adultes souffrant d'un trouble anxieux ainsi qu'à leur famille et à leurs proches. L'organisme offre des groupes d'entraide en format virtuel et en format présentiel dans 14 régions du Québec; des ateliers d'autogestion pour les troubles anxieux, des conférences ainsi qu'une ligne d'écoute.</p>		<p>F</p>
<p><u>Relief</u></p> <p>https://relief.ca/</p>	<p>Relief est un organisme national qui offre du soutien aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi qu'à leurs proches. Relief offre de l'accompagnement individuel, des ateliers d'autogestion en ligne, des ateliers de groupe et des groupes de soutien.</p>		<p>A/F</p>
<p><u>Réseau des éclaireurs</u></p> <p>https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale/reseau-declaireurs-en-sante-psychologique/</p>	<p>Les usagers trouveront sur cette page web, de l'information, des outils cliniques, des formations et des activités de résilience en santé psychologique ayant pour but d'augmenter la capacité d'adaptation et la résilience des individus et de la communauté.</p>		<p>A/F</p>
<p><u>Mouvement santé mentale Québec (MSMQ)</u></p> <p>https://mouvementsmq.ca/ouils/</p>	<p>Ce regroupement d'organismes communautaires est voué à la promotion et prévention de la santé mentale. On trouve sur ce site divers outils (affiches, dépliants, fiches d'animation, webinaires, conférences et autres) destinés à la population générale, aux jeunes, aux aînés et aux personnes en milieu de travail.</p>		<p>A/F</p>
<p><u>Stratégies pour surmonter la dépression</u></p> <p>https://psychhealthandsafety.org/asw/</p>	<p>Ce guide est destiné aux personnes qui se sentent déprimés ainsi qu'à leurs partenaires et membres de l'entourage qui souhaitent les aider. Des fichiers audios sont disponibles sur la page web.</p>		<p>A/F</p>