

SORTIR DU CADRE



RIIPS Réseau intercollégial
des intervenants psychosociaux

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Fédération
des cégeps



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 !

- Capsules sur le bien-être étudiant (UQO et Cégep Heritage)
- 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)

Projet Sortir du cadre du Mouvement santé mentale Québec

As-tu parfois l'impression...

- De vivre dans un cadre?
- De devoir être « comme les autres »?
- De ne pas pouvoir être vraiment toi-même?
- De prendre des décisions qui ne te ressemblent pas tout le temps?

Nous t'invitons à participer
à ce projet photo !

**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.

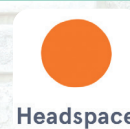
- Choisir, c'est ouvrir une porte (Mouvement santé mentale Québec)
- 4 étapes pour ressentir (Mouvement santé mentale Québec)
- Être là (Jack.org)
- Information et articles au sujet de l'empathie (Association canadienne pour la santé mentale)
- Guide de santé mentale de l'AQEIPS (Association québécoise 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 (Laboratoire Vitalité de l'UQAM)
- Guide de présence à soi (Commission de la santé mentale du Canada)



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.



- **SMART**, 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 !

