

Des outils de soutien à l'autogestion de la santé psychologique

Face à la situation hors du commun que nous vivons actuellement, il est tout à fait normal d'avoir des inquiétudes et de ressentir des émotions intenses. Il existe une multitude de supports pour vous soutenir dans la gestion de l'anxiété, du stress et de la santé psychologique afin de vous aider à retrouver votre équilibre interne et un sentiment de bien-être.

Nous vous en proposons quelques-uns ci-dessous. Pour vous aider à effectuer un choix dans les supports, consultez cet outil sur [les critères clés à considérer](#) rédigé par la commission de la santé mentale du Canada.

Sur le web

[Aller mieux à ma façon](#), Laboratoire de recherche sur la santé Vitalité de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)

Version PDF

Une variété de stratégies d'autogestion réparties en cinq catégories : fonctionner au quotidien, agir face à ses difficultés, prendre soin de sa condition physique, entretenir des relations positives avec les autres et entretenir l'espoir.

[7 astuces pour préserver sa santé mentale durant la crise de la covid-19](#), Mouvement santé mentale Québec

Des astuces pour muscler votre santé mentale.

[Espace mieux-être Canada](#), Gouvernement du Canada

Ce site portant sur la santé mentale et la consommation de substances propose des ressources et un soutien en français et en anglais.

En application mobile

[MindShift CBT, Anxiety Canada](#)

Disponible uniquement en anglais. iOS, Android.

L'application permet de gérer divers problèmes d'anxiété, comme l'inquiétude, le trouble panique et la phobie sociale. Vous pourrez notamment établir des objectifs et écouter des enregistrements relaxants.

[Panique pas](#) - Aide avec la dépression et l'anxiété

Disponible en français, anglais, espagnol. iOS, Android.

À travers des exercices, l'application permet de gérer l'anxiété, la dépression, mais aussi les pensées suicidaires. Vous pouvez surveiller votre humeur et votre alimentation dans la section « Records ».

[Headspace](#)

Disponible en français et en anglais. iOS, Android.

Basée sur la pleine conscience, l'application propose des méthodes pour aider à se concentrer, à respirer, relâcher la pression et à passer une meilleure nuit de sommeil.

L'onglet « Traverser la tempête » est entièrement gratuit pendant la période de la pandémie.

[Méditer avec Petit BamBou](#)

Disponible en français, anglais, espagnol. iOS, Android.

L'application vous offre des pratiques de méditation en apprenant à petits pas pour retrouver sérénité et calme au quotidien. Petit BamBou propose également un guide : [Prendre soin de son mental en période d'incertitude. Conseils et réflexions en période de pandémie.](#)

Pour iPhone uniquement

[ISmart, Axel](#)

Disponible en français et en anglais. iOS

Validée scientifiquement et développée par le Centre d'études sur le stress humain, l'application permet de comprendre les mécanismes de réactivité au stress et d'apprendre à mieux le gérer pour prévenir le stress chronique.

[PsyAssistance](#)

Disponible en français et en anglais. iOS

Validée scientifiquement et développée par l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, l'application est un gestionnaire d'humeur quotidien et en période de crise. Il permet d'accéder à un répertoire de ressources, d'effectuer des exercices pour améliorer son bien-être et d'établir un plan de sécurité en cas de crise.