

etrebiendanssatete.ca

RESSSENTIR
c'est recevoir un message

RIIPS Réseau intercollégial
des intervenants psychosociaux

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Fédération
des cégeps

S'outiller une ressource à la fois :

Cette médiathèque interactive contient différents liens qui vous aideront à prendre soin de votre santé mentale ainsi qu'à gérer le stress et le flot des émotions occasionnés par la crise sanitaire actuelle.

Il suffit de cliquer sur le titre de l'activité ou de la ressource proposée pour y accéder.

VIDÉOS ET CONFÉRENCES :

Cette section vous présente diverses capsules vidéos traitant, de façon vulgarisée et accessible, de la gestion des émotions, de la psychologie positive et de votre bien-être. À consommer sans modération!

- **FULL SANTÉ MENTALE** – Vidéoconférence sur les émotions
- Conférence du 10 mai 2020 « 7 astuces pour se recharger », du Mouvement Santé mentale Québec
- Capsule vidéo « 7 astuces pour préserver sa santé mentale en temps de COVID »
- Capsules vidéo du Dr Camillo Zacchia qui répond à des questions sur les émotions :
 - ✓ Pourquoi vous avez des émotions?
 - ✓ Certaines émotions sont-elles mauvaises?
 - ✓ Est-ce que toutes les émotions doivent être prises au sérieux
- Et tout le monde s'en fout # 3 : les émotions
- Série vidéo « Bien ensemble et avec soi »
- Notre bien-être en temps de confinement – Comité aviseur jeunesse autochtone



ATELIER VIRTUEL :

Présenté par le comité sur les saines habitudes de vie du Cégep André-Laurendeau et en collaboration avec le service de la vie étudiante et à la communauté!



« Le stress et l'alimentation »

Le stress fait partie de nos vies contemporaines, mais quelles en sont les conséquences? Nombreux sont les liens entre notre manière de manger et le stress. Apprenez-en plus lors de cette entrevue en direct avec une nutritionniste professionnelle.

Où : la page Facebook du Cégep André-Laurendeau Quand : Mercredi le 11 novembre de 19 h à 20 h

Animation : **Marise Talbot**, B. Sc. N., infirmière clinicienne à la Clinique Santé du Cégep André-Laurendeau et Catherine Bazinet, DT.P. nutritionniste et diététiste chez ÉquipeNutrition

Le Cégep André-Laurendeau invite tous les étudiants et employés du réseau collégial à prendre part à cette présentation.

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE.

On vous y attend en grand nombre!



APPLICATIONS POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE :

Il existe une multitude d'applications pour appareils mobiles, permettant de vous familiariser avec divers exercices et stratégies pour prendre soin de vous.



- **Smart** : Aide à identifier les sources potentielles de stress chronique et propose des stratégies pour monter un plan d'action. Chaque stratégie de gestion du stress est expliquée par un exemple concret.



- **Respirelax** (iphone) ou **Ma cohérence cardiaque** (Android) : exercices de cohérence cardiaque



- **Headspace** : Principes fondamentaux de la méditation et de la pleine conscience avec le programme gratuit Basics.



- **Calm** : Favorise un état de calme et de détente, offre des méditations guidées sur différents sujets, tels que l'anxiété, le stress, les relations interpersonnelles, etc.



- **MindShift CBT - Anxiety Canada** : Stratégies concrètes basées sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale pour améliorer la gestion de l'anxiété.



- **Smylife** : Documente les expériences positives et négatives de manière quotidienne. Vous pouvez illustrer ces moments en ajoutant des photos à votre journal.



- **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.

PETITE TROUSSE DE SECOURS :

Voilà quelques outils et exercices qui vous permettront notamment d'appivoiser vos émotions, d'en apprendre davantage sur votre santé mentale en ces temps incertains, et d'adopter des stratégies d'autogestion.

- Une phrase à trou, portant sur les émotions, à laquelle on peut répondre
- 4 étapes pour ressentir
- Guide sur la santé mentale des étudiants pendant la COVID-19
- Guide interactif bilingue sur la gestion du stress pendant les moments difficiles
- Avoir une meilleure résilience pendant la pandémie
- Guide de présence à soi
- Stratégies pour apprivoiser mon stress
- Sept façons d'utiliser les médias sociaux de manière bénéfique pour votre santé mentale
- Motivation et études à distance
- Centre d'étude sur le stress humain
- Aller mieux à ma façon : outil numérique de soutien à l'autogestion de la santé émotionnelle
- Service numérique québécois en prévention du suicide



POUR ALLER PLUS LOIN :

Voici quelques suggestions littéraires pour ceux et celles qui voudraient s'aventurer un peu plus loin...

- *Le piège du bonheur* – Russ Harris
- *J'ai mal, et pourtant ça ne se voit pas* – Lucile de Pesloüan et Geneviève Darling
- *Faire face à la dépression* – Serge Larochelle
- *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments* – David Servan-Schreiber
- *La peur d'avoir peur : guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie, 4^e éd.* – Andre Marchand & AL
- *Par amour du stress* – Sonia Lupien



PRÉSENTATION DES RESSOURCES INTERNES ET EXTERNES :

Enfin, voici un petit bottin de ressources qui pourrait vous être utile. N'hésitez pas à les contacter au besoin.

- Tél-jeunes : 1-800-263-2266
- Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868
- Info-santé : 811
- Suicide.ca : 1-866-277-3553
- [REDACTED]



SAVIEZ-VOUS QUE...

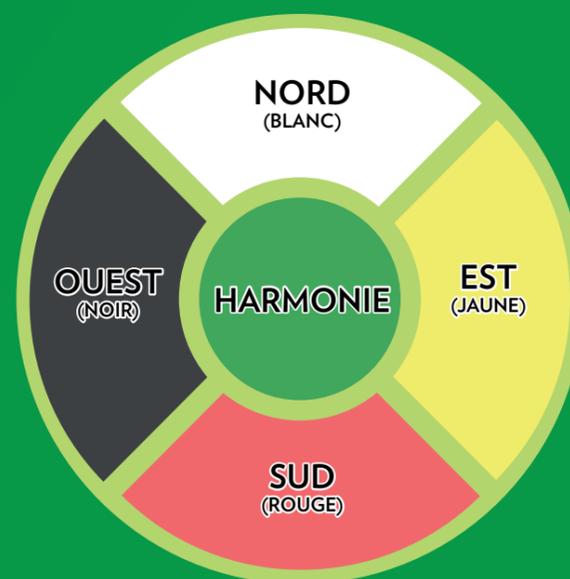
Les Premières Nations ont développé leur propre vision du mieux-être mental, exprimée par la roue de la médecine qui comprend :

- une recherche d'équilibre entre les dimensions spirituelle, émotionnelle, physique et mentale (roue de médecine);
- un état de bien-être enraciné dans la culture, dans une perspective de santé globale, inséparable d'une identité culturelle forte.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter cette présentation réalisée par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador.



LE CHIFFRE « 4 » ÉLÉMENT SACRÉ



Pour déterminer l'état d'un individu :

- 4 directions
- 4 saisons
- 4 cycles de vie : enfance, jeunesse, âge adulte et vieillesse
- 4 niveaux d'une personne : mental, physique, spirituel et émotionnel
- 4 couleurs à valeur symbolique
- 4 herbes : sauge, cèdre, avoine odorante, tabac

SOURCES : Mouvement santé mentale Québec, Commission de la santé mentale du Canada, Association canadienne de la santé mentale, Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et Université de Sherbrooke, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador