



Guide de ressources

Santé mentale



La COVID-19 a apporté son lot d'anxiété, de stress et d'enjeux pour notre bien-être. Où trouver un peu de soutien en cette période difficile? Nous vous avons concocté une liste de suggestions et de ressources.

Ministère de la Santé et Services sociaux

Cette **fiche explicative** aborde **le stress, l'anxiété et la déprime associés à la COVID-19**. Elle décrit différentes réactions possibles en contexte de pandémie, reliées à la COVID-19 et les manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime.



[Accédez à la fiche >](#)

Gouvernement du Québec

Ce site mentionne **comment aller mieux en contexte de pandémie**. Il donne des conseils sur comment prendre soin de soi-même, des jeunes, de nos proches, comment adopter de saines habitudes de vie, bouger chez soi et les bienfaits d'entretenir un réseau de social. Il mentionne aussi comment utiliser judicieusement les médias sociaux et apprivoiser le télétravail. Une liste d'aide et de ressources est également fournie.

[Accédez au site >](#)



Trouver de l'aide

- Ordre des **psychologues** du Québec
[Accédez au site >](#)
- Conseils de l'Association des **médecins psychiatres** du Québec
[Accédez au site >](#)
- Coordonnées des **responsables régionaux du service aux citoyens**
[Accédez au site >](#)

eSantéMentale

Services, aide et soutien en santé mentale dans votre communauté

- Ressources clés en ligne ou au téléphone : Ligne d'aide en cas de crise y compris thérapie en ligne et à distance, sites Web interactifs d'autosoins, consultations sans rendez-vous, services d'auto-assistance, d'entraide et de soutien.
- Organisations et services pour populations spécifiques
- Organisations et services en santé mentale
- Ressources en cas de crise ou d'urgence
- Professionnels de la santé mentale
- Services d'auto-assistance, d'entraide et de soutien

[Accédez au site >](#)



Guide de ressources | Santé mentale

Regroupement des services d'intervention de crise au Québec

Liste de **centres de crise** du Regroupement des services d'intervention de crise du Québec.

[Accédez à la liste](#) >

Suicide

Si vous avez besoin d'aide pour vous ou un proche, contactez le **1-866-APPELLE**.



[Accédez au site](#) >

Mouvement santé mentale Québec

Regroupement de nombreuses **lignes d'écoute** en lien avec divers sujets si vous sentez que vous avez besoin d'aide.

[Accédez à la liste](#) >

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- Fiche expliquant **comment composer avec le stress et l'anxiété** pendant la pandémie de COVID-19.

[Accédez à la fiche](#) >

- Fiche expliquant **comment parler aux enfants de la COVID-19 et de son impact**.

[Accédez à la fiche](#) >

Interligne

Service d'aide pour personnes LGBTQ+.

[Accédez au site](#) >

Le Réseau FADOQ

Ressources pour **aider les aînés** en période de COVID-19.

[Accédez aux ressources](#) >



COVID-19 – On protège aussi sa santé mentale!

Cet article très intéressant aborde les sentiments de stress, de dépression et d'anxiété durant la période de pandémie; **inquiétudes financières**; comment **aider les enfants et adolescents** à gérer leurs inquiétudes; gestion du temps et du **télétravail**; gestion du **stress en famille**; ressources pour mieux gérer l'inquiétude et son temps en famille; **lignes d'écoute** pour la détresse psychologique; et des endroits pour trouver des **professionnels en santé mentale**.

[Accédez à la liste](#) >



Les ressources de ce guide ont été compilées par **Chloé Thériault** et **Zainab Ridha**, membres de **Bien-être numérique**. Bien-être numérique est un organisme à but non lucratif qui invite les jeunes à réfléchir à la place qu'occupent Internet, les téléphones intelligents et les réseaux sociaux dans leur vie, sans faire la morale ni banaliser les effets du numérique. Son projet phare est l'animation d'ateliers d'autodéfense numérique destinés aux élèves de 3e, 4e et 5e secondaire à Québec, à Sherbrooke et à Montréal.