

# RESSOURCES EN LIGNE POUR FAVORISER LES RAPPORTS SOCIAUX ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT LA COVID-19

**PAGE**  
**02**      Applis pour augmenter les rapports sociaux pendant la COVID-19

**PAGE**  
**03**      Applis pour favoriser le bien-être mental pendant la COVID-19

**PAGE**  
**05**      Autres ressources en ligne pour la santé mentale et la lutte contre les dépendances

**PAGE**  
**06**      Conseils pour gérer votre santé mentale pendant la COVID-19

**PAGE**  
**07**      Conseils pour soutenir un proche pendant la COVID-19



# LES MEILLEURES APPLIS À UTILISER POUR AUGMENTER LES RAPPORTS SOCIAUX PENDANT LA COVID-19

01

**House Party** - Une application amusante, gratuite et facile à utiliser pour téléphone, ordinateur portable ou tablette, elle vous permet de bavarder avec vos amis, de jouer à des jeux et d'augmenter vos rapports sociaux. Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

<https://houseparty.com/>



02

**Zoom** - Peut être utilisée pour le travail ou les loisirs. Zoom est facile à utiliser sur tous les appareils, gratuite jusqu'à 45 minutes pour les groupes de trois personnes et plus. Les groupes de deux personnes peuvent bavarder pendant une durée illimitée; Zoom Premium vous offre une période illimitée pour les grands groupes, mais le service Premium est payant. Pour en savoir plus et pour télécharger Zoom, rendez-vous sur :

[www.zoom.us](http://www.zoom.us)



03

**Google Hangouts** - Semblable à Zoom, Google Hangouts est gratuite, conviviale et peut être utilisée pour le travail ou les loisirs. Vous n'avez besoin que de votre compte Gmail. Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

<https://hangouts.google.com/>



04

**Jeux de Jackbox** - Jeux de Jackbox - Du plaisir gratuit! Jouez à divers jeux en famille et entre amis au moyen de votre téléphone intelligent. Nécessitent également un ordinateur portable. Pour en savoir plus et configurer votre prochain jeu, rendez-vous sur :

<https://jackboxgames.com/>

(certains jeux sont offerts moyennant des coûts)



05

**TikTok** - Si vous ne savez pas ce qu'est TikTok, il suffit de le chercher sur Google. Le mot-clic #safehands compte déjà plus de 31 milliards de vues. Utilisez-le comme un moyen différent de passer le temps pendant que vous vous lavez les mains correctement. Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

<https://www.tiktok.com/fr/>



# LES MEILLEURES APPLIS À UTILISER POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT LA COVID-19

01

**Breathe 2 Relax** - Une appli gratuite qui vous donne des informations détaillées sur l'effet du stress sur le corps et propose des exercices fondés sur des données probantes pour vous aider à respirer pour réduire votre niveau de stress. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://apps.apple.com/ca/app/breathe2relax/id425720246>



02

**Calm** - Cette appli gratuite promet d'aider les utilisateurs à mieux dormir, à renforcer leur confiance et à réduire le stress et l'anxiété, à l'aide de méditations guidées, de musique apaisante et d'histoires pour s'endormir. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.calm.com/>



03

**Happify** - Happify est une appli gratuite de développement personnel qui mesure votre bonheur et vous propose des tâches et des jeux fondés sur des données probantes pour vous aider à améliorer votre bien-être général. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.happify.com/>



04

**Headspace** - Une appli gratuite de méditation guidée qui peut vous aider à réduire votre anxiété et vous ramener dans le présent. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.headspace.com/fr/headspace-meditation-app>



05

**HealthyMinds** - est un outil de résolution de problèmes qui vous aide à gérer vos émotions et faire face au stress que vous rencontrez sur le campus et hors dehors. Le but : garder votre esprit sain. Cette appli a été développée pour les étudiants par les Services de santé Royal Ottawa. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.theroyal.ca/healthyminds-app>



06

**Insight Timer** - Insight Timer est une appli pour téléphone intelligent et une communauté de méditation en ligne. L'appli propose des méditations guidées, de la musique et des discussions publiées par des experts. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://insighttimer.com/>



07

**Mindshift** - Utilise des stratégies démontrées scientifiquement et fondées sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour vous aider à apprendre à vous détendre et à être attentif, à développer des modes de pensée plus efficaces et à utiliser des mesures actives pour prendre en charge votre anxiété. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>





# LES MEILLEURES APPLIS À UTILISER POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT LA COVID-19

**08 MoodMission** - Une appli gratuite, fondée sur des données probantes et conçue pour vous aider à surmonter vos sentiments de dépression et d'anxiété en découvrant de nouvelles et meilleures façons d'y faire face.... Lorsque vous dites à l'application MoodMission ce que vous ressentez, elle vous donne une liste personnalisée de cinq missions simples, rapides, efficaces et fondées sur des données probantes pour améliorer votre humeur. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <http://moodmission.com/>



**09 MoodPath** - Gratuite pour les téléphones 10S et Android, MoodPath vous pose des questions quotidiennes pour vous aider à évaluer votre humeur. L'appli donne également accès à 150 exercices/vidéos psychologiques pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être mental. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://mymoodpath.com/en/>



**10 Coach ESPT Canada** - Un outil gratuit pour vous aider à gérer les symptômes associés à l'ESPT. Son but n'est pas de remplacer les soins professionnels. Cette appli mobile fournit des informations et des outils d'autoassistance fondés sur les travaux de recherche actuels. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://ouvert.canada.ca/fr/apps/coach-espt-canada>



**11 Sanvello** - Vous aide à comprendre vos pensées, vos humeurs et vos comportements. Sanvello vous donne des techniques validées cliniquement pour vous aider à gérer vos humeurs et vos pensées, afin que vous puissiez comprendre ce qui est efficace pour améliorer votre bien-être. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.sanvello.com/>



**12 Stop, Breathe & Think** - Une appli gratuite de pleine conscience et de méditation visant à aider les utilisateurs à faire face au stress, à l'anxiété, à la dépression et à l'insomnie. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.stopbreathethink.com/>



**13 Virtual Hope Box** - Une appli multimédia d'aide à l'adaptation conçue pour les personnes souffrant de dépression. Les quatre principales caractéristiques de Virtual Hope Box sont des sections qui proposent des options pour la distraction, l'inspiration, la relaxation et les capacités d'adaptation. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.common sense media.org/app-reviews/virtual-hope-box>  
[This is the right URL. There are errors in the URL on the English page]



# AUTRES RESSOURCES EN LIGNE POUR LA SANTÉ MENTALE ET LA LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES

- 01** **Retrouver son entrain** - est un programme gratuit de développement des compétences, géré par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Retrouver son entrain est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes. Ce programme étant offert par téléphone avec un accompagnateur et au moyen de vidéos en ligne, vous aurez accès à des outils qui vous aideront dans votre cheminement vers le bien-être mental. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://bouncebackontario.ca/fr/>
- 02** **Big White Wall** - Commandité par plus de 120 organismes à l'échelle internationale, Big White Wall est un service en ligne qui donne accès à des millions de personnes souffrant d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes de santé mentale courants. Pour en savoir plus ou pour accéder au salon de clavardage : <https://www.bigwhitewall.com/>
- 03** **Narcotiques Anonymes** - Les réunions sont accessibles en ligne sur l'application Zoom. Téléchargez l'application Zoom ici : <https://zoom.us/> et recherchez une réunion locale de Narcotiques Anonymes à l'adresse suivante : <http://www.limestonena.com/meetings.php> Recherchez les réunions mondiales de Narcotiques Anonymes ici : <https://www.na.org/meetingsearch/>
- 04** **Appli des Alcooliques anonymes** - Pour en savoir plus sur la façon d'assister aux réunions et télécharger l'application gratuite, cliquez ici : [https://www.aa.org/pages/fr\\_FR/meeting-guide](https://www.aa.org/pages/fr_FR/meeting-guide)
- 05** **Tolerance for Uncertainty: A COVID-19 Workbook de Bay Psychology** - Un guide pratique pour accepter ses sentiments, tolérer la détresse et s'épanouir pendant la pandémie de COVID-19. Vous pouvez télécharger le cahier à l'adresse suivante : <https://www.baypsychology.ca/workshops>
- 06** **Premiers soins en santé mentale; Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience** - Créé par la Commission de la santé mentale du Canada, ce guide vous apprend à prendre soin de vous et à faire preuve de résilience. Il vous aide également à vous doter d'un plan de prise en charge et de résilience et fournit des ressources téléphoniques, classées par province. Vous pouvez télécharger le guide gratuit ici : [https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa\\_self-care\\_resilience\\_guide\\_fre.pdf](https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa_self-care_resilience_guide_fre.pdf)



# COVID-19 : CONSEILS POUR GÉRER VOTRE SANTÉ MENTALE

- 01** L'anxiété est normale - gardez les choses en perspective
- 02** Prenez soin de vous plus souvent que d'habitude
- 03** Gérez votre consommation d'informations. Recherchez des informations auprès de sources fiables et essayez d'y limiter votre exposition
- 04** Concentrez-vous sur les aspects de votre vie que vous pouvez contrôler





# COVID-19 : CONSEILS POUR SOUTENIR UN PROCHE

- 01 Gardez les voies de communication ouvertes et parlez régulièrement — par le biais de conversations vidéo, d'appels téléphoniques, des applications de messagerie ou de messages textes.
- 02 Sachez l'écouter attentivement.
- 03 Si vous avez sa permission, fournissez-lui des informations factuelles sans vous disputer. Demandez-lui ce qu'il pense des informations que vous lui avez communiquées.
- 04 Renseignez-vous sur son état de santé général, les denrées alimentaires dont il a besoin, les tâches à réaliser et d'autres moyens dont vous pourriez disposer pour l'aider.
- 05 Aidez-le à se distraire par le travail, les loisirs, la musique, les films et d'autres activités.
- 06 Aidez-le à structurer sa journée et encouragez-le à limiter la quantité de nouvelles qu'il consomme.
- 07 S'il souffre d'une maladie mentale préexistante, assurez-vous qu'il a accès à ses médicaments et que son état ne s'aggrave pas.
- 08 Mettez-le en contact avec son prestataire de soins de santé ou avec tout autre service de soutien en ligne fiable et validé (par exemple, Big White Wall en Ontario).

