

DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTALE



## Le Défi d'hygiène mentale du Royal – Trousse à outils promotionnelle

Nous sommes ravis que vous participiez au tout premier Défi d'hygiène mentale! Vous vous êtes engagé à prendre 10 minutes chaque jour pendant le mois de mars pour participer à des activités simples et fondées sur des recherches pour renforcer votre santé mentale. Ces 10 minutes peuvent se pratiquer en une seule fois ou à intervalles plus courts : à vous de décider!

En participant et faisant la promotion ce défi, vous prenez des mesures pour mettre l'accent sur la santé mentale, et c'est fantastique! Bravo!

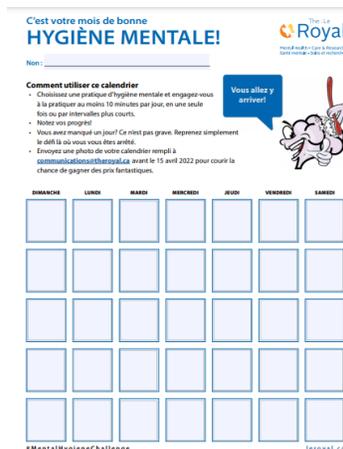
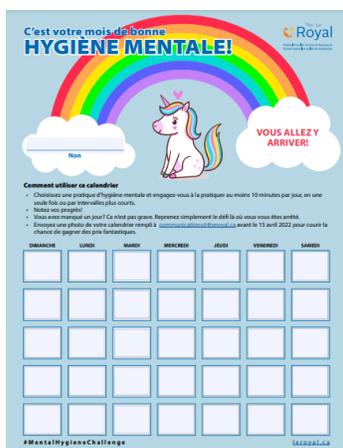
Cette trousse à outils contient tout ce dont vous avez besoin pour participer au défi et le promouvoir :

- Calendriers de suivi du Défi d'hygiène mentale
- Exercices et démonstrations d'hygiène mentale approuvés par des experts
- Participation sur les réseaux sociaux
- Contenu promotionnel pour les réseaux sociaux et les sites Web
- Ressources et applications mobiles de mieux-être mental
- Lignes d'urgence et de crise en santé mentale
- Avis de non-responsabilité
- Contact

## Calendriers de suivi du Défi d'hygiène mentale

Nous vous recommandons vivement de suivre vos progrès en utilisant l'un de nos calendriers vierges. Le calendrier est un aide-mémoire pratique qui vous aidera à respecter les objectifs que vous vous êtes fixés. Et n'oubliez pas que les participants inscrits peuvent gagner des prix fantastiques s'ils relèvent le défi et envoient leur calendrier rempli à la fin du mois.

Vous avez le choix entre trois styles de calendrier : [Licorne arc-en-ciel](#), [Super minimaliste](#) ou [Positivement vintage](#). Choisissez-en un, imprimez-le et affichez-le dans un endroit où vous pourrez le voir tous les jours.



Si vous préférez suivre vos progrès de manière numérique sur votre appareil mobile, [téléchargez ce fichier PNG](#) et enregistrez-le dans vos photos. Ensuite, modifiez la photo en y ajoutant une coche ou votre emoji préféré au fur et à mesure que vous progressez. (Nous vous recommandons de vous attribuer des étoiles en or, mais faites comme vous voulez!)



## Exercices et démonstrations d'hygiène mentale approuvés par des experts

Voici les pratiques d'hygiène mentale recommandées par les experts du Royal. (N'oubliez pas de consacrer au moins 10 minutes par jour à la pratique d'un ou de plusieurs exercices, soit en une seule fois, soit par petits intervalles). Si vous avez besoin de plus de conseils ou d'astuces pour vous motiver, cliquez sur les liens associés à chaque pratique pour voir une courte vidéo.

### Respiration calme (20 à 60 seconds)

Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur le ventre. Fermez les yeux et respirez profondément par le nez, en vous concentrant sur la sensation de l'air qui passe par vos narines. Respirez lentement et profondément deux ou trois fois, en vous concentrant sur l'inspiration et l'expiration. Cela vous aidera à faire une pause, à vous calmer et à réduire la rumination mentale. Répétez cet exercice une fois par heure. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Exercice de gratitude (2 à 5 minutes)

Asseyez-vous bien droit, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur le ventre. Fermez les yeux et respirez profondément par le nez, en vous concentrant sur la sensation de l'air qui passe par vos narines. Respirez lentement et profondément deux ou trois fois, en vous concentrant sur l'inspiration et l'expiration. Cela vous aidera à faire une pause, à vous calmer et à réduire la rumination mentale. Répétez cet exercice une fois par heure pendant toutes les heures où vous êtes réveillé. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Psalmodie (Kirtan Kriya) (6 à 12 minutes)

Cet exercice combine des sons avec des mouvements de doigt qui peuvent aider à induire une relaxation du cerveau. Asseyez-vous bien droit, dans une position confortable. Inspirez doucement et, à l'expiration, dites Ta, Sa, Na, Ma. Rythmez le chant par des mouvements de doigts : Ta – touchez légèrement votre pouce et votre index l'un contre l'autre; Sa – pouce et majeur; Na – pouce et annulaire; Ma – pouce et petit doigt. Répétez d'une voix douce. Essayez de visualiser que vous êtes baigné dans une lumière énergisante, comme des rayons de soleil chaud. Faites de votre mieux! Si vous n'êtes pas à l'aise avec la visualisation, concentrez-vous simplement sur les sons et les mouvements de vos doigts. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Tenir un journal (5 à 10 minutes)

Installez-vous dans un endroit calme et confortable, et passez cinq minutes à écrire ce qui vous passe par la tête. Assurez-vous d'écrire vos pensées sans jugement, et ne vous souciez pas du style, de la grammaire ou des fautes. Laissez les mots sortir librement. Vous pouvez conclure la séance d'écriture en soulignant les qualités ou attributs positifs que vous appréciez chez vous-même et chez les autres. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Exposition à la nature (10 à 90 minutes)

Allez vous promener dans une forêt, un parc, un champ, ou dans n'importe quel autre endroit où il y a de la vie végétale ou animale. Il est aussi bénéfique de vous rapprocher de quelques arbres, vous installer dans un petit jardin ou simplement vous entourer de plantes d'intérieur chez vous. Faites appel à vos sens. En marchant, levez les yeux vers les arbres et observez le bruissement des feuilles dans le vent. Écoutez le chant des oiseaux. Observez les écureuils qui se déplacent d'arbre en arbre. Ou remarquez la richesse du détail des couleurs de vos plantes d'intérieur. Essayez de vous connecter au monde naturel qui vous entoure. Chaque arbre possède des milliards de cellules, et chaque cellule possède des milliards d'atomes qui interagissent de manière infiniment complexe. Ouvrez-vous aux merveilles de la nature. Pouvez-vous retrouver un sentiment d'émerveillement? [Regarder une vidéo de démonstration.](#)



### Méditation de pleine conscience (5 à 20 minutes)

La pleine conscience est une pratique qui vous aide à comprendre ce que vous sentez et éprouvez dans le moment présent, tout en évitant délibérément de juger ou d'interpréter ces sensations ou sentiments. Asseyez-vous confortablement, les yeux fermés, et concentrez-vous sur votre respiration. Remarquez le mouvement de votre ventre et de votre poitrine lorsque l'air entre et sort de vos poumons ou de vos narines. De façon générale, poussez doucement votre ventre vers l'extérieur à l'inspiration et laissez-le se contracter de lui-même à l'expiration. Vous pouvez aussi pratiquer la pleine conscience pendant vos passe-temps et activités préférés, comme le tricot, le travail du bois ou la cuisine. Concentrez-vous sur les aspects physiques de ce passe-temps : par exemple, remarquez la sensation de la pâte entre vos mains si vous faites du pain; observez la texture de la laine si vous tricotez. N'oubliez pas que pendant les pratiques de pleine conscience, votre esprit s'égarera vers d'autres pensées, ce qui est tout à fait normal. Lorsque cela se produit, ramenez doucement votre attention au point de concentration de départ. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Exercice de réflexion (5 à 10 minutes)

Cette technique vous aidera à réfléchir à ce qui vous préoccupe, plutôt que de simplement y penser. Notez le problème ou le défi qui vous préoccupe et prenez le temps d'y réfléchir. Comment pouvez-vous aborder ce défi? Quelles sont les solutions possibles, et quels sont les avantages et les inconvénients de chacune? Comment pouvez-vous mettre en œuvre la solution et quelles sont les mesures à prendre à court terme? Notez vos réponses. Rappelez-vous, ne vous contentez pas de penser à vos défis, réfléchissez-y vraiment. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Prière prosociale (2 à 5 minutes)

La prière prosociale consiste à entretenir une attitude bienveillante à l'égard de la vie et du mieux-être, plutôt que de prier en fonction d'un système de croyances spécifique. Concentrez vos pensées sur des souhaits de mieux-être pour les autres. Par exemple : « Je prie avec sincérité et bienveillance pour le mieux-être des autres, que ce soit mes proches, mes amis ou ceux avec lesquels je n'ai pas toujours un lien positif ou que je trouve difficiles. Je prie pour avoir le courage et la compassion de me mettre au service du bien commun. Je prie en remerciement pour les nombreuses bénédictions qui m'ont été accordées. » Trouvez votre propre variation. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Respiration et marche coordonnées (1 à 3 minutes)

Cette technique peut se pratiquer n'importe où, même lorsque vous marchez sur de courtes distances dans un stationnement ou un couloir de bureau. Coordonnez chaque respiration avec vos pas. Inspirez en faisant trois pas, expirez en faisant quatre pas, et répétez l'exercice aussi longtemps que vous le souhaitez. (Idéalement, faites un pas de plus sur l'expiration.) Essayez de rendre votre respiration fluide tout en l'adaptant à votre rythme de marche. Ce type de marche méditative peut être pratiqué à n'importe quel moment et aide à réduire la rumination mentale. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

### Exercice de psychologie positive (5 à 20 minutes)

Cet exercice consiste à contempler délibérément des aspects positifs de vous-même et à en prendre note. Concentrez-vous sur vos qualités et attributs positifs, car vous êtes une expression merveilleuse et unique de la vie! Ces phrases peuvent vous aider à commencer : « J'étais vraiment heureux quand... » / « Ce que mes amis aiment chez moi, c'est... » / « Je suis très fière de... » / « Ma famille était très contente de moi lorsque... » / « Au travail (ou à l'école), je suis très douée pour... » / « Ce qui me rend vraiment unique, c'est... ». [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTAL



## Méditation guidée (10 à 20 minutes)

Dans ce type de méditation, des experts donnent une orientation et guident la méditation en douceur. Il existe de nombreuses ressources en ligne de méditation guidée, y compris des ressources gratuites. (Demandez autour de vous pour obtenir une recommandation personnelle.) Vous pouvez trouver des méditations guidées sur YouTube. Trouvez-en deux ou trois qui vous plaisent et donnez-vous le temps d'en ressentir les effets apaisants. La méditation demande de la pratique, alors soyez indulgent et patient avec vous-même. [Regarder une vidéo de démonstration.](#)

## Participation sur les réseaux sociaux

Nous invitons tous les participants inscrits à rejoindre notre [groupe Facebook](#) pour s'inspirer, trouver des vidéos pratiques et lire des conseils d'experts sur la façon dont l'hygiène mentale peut améliorer le mieux-être. De nouveaux contenus seront mis en ligne tout au long du mois, et nous encourageons également tous les participants à partager leurs progrès avec le groupe!

**Ne ratez pas notre événement de lancement en direct qui aura lieu le 28 février sur Facebook.** L'animateur Sam Laprade de [An Hour to Give](#) discutera avec Guillaume Tremblay, un infirmier praticien du Centre de santé mentale de Brockville. Avec le soutien de ses collègues Nicole Rodrigues et le Dr Sanjiv Gulati, M. Tremblay a plaidé en faveur d'un cadre d'hygiène mentale dans un article récemment publié : Mental Hygiene: What It Is, Implications, and Future Directions (« L'hygiène mentale : définition, portée et futures orientations»). Cet article offre un aperçu des pratiques d'hygiène mentale qui favorisent le mieux-être mental. [Rejoignez-nous](#) pour entendre ses conseils et astuces d'expert!

Recherchez le mots-clic [#MentalHygieneChallenge](#) sur Twitter et Instagram. Et n'oubliez pas de « taguer » [@TheRoyalMHC](#)! Partagez vos progrès, et la communauté sera là pour vous encourager!

## Contenu promotionnel pour les réseaux sociaux et les sites Web

Nous encourageons tous les partenaires promotionnels à partager le Défi d'hygiène mentale du Royal sur les réseaux sociaux et sur leurs sites Web internes ou externes. Pour faciliter cette démarche, nous avons élaboré du contenu pour les réseaux sociaux et pour les pages Web, ainsi que des graphiques qui serviront de points de départ, tous présentés ci-dessous.

### Copie pour les réseaux sociaux

#### Facebook / LinkedIn/ Instagram

En mars, nous participons au #DéfiHygièneMentale du Royal [@TheRoyalMHC](#), une initiative qui vise à renforcer le mieux-être mental et la résilience de la communauté après ces deux années difficiles. Il suffit de prendre dix minutes chaque jour, pendant tout le mois de mars 2022, pour faire des activités simples et fondées sur des recherches afin de renforcer votre santé mentale.

L'hygiène mentale est une forme d'entretien préventif. Des données probantes indiquent que les pratiques d'hygiène mentale peuvent favoriser des habitudes cognitives saines propices au mieux-être. Les pratiques d'hygiène mentale comprennent la respiration concentrée, l'exposition à la nature, la tenue d'un journal, la méditation de pleine conscience, etc.

Relevez le défi avec nous et engagez-vous à prendre de bonnes habitudes d'hygiène mentale en mars!

Inscription : <https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTAL



## Twitter

En mars, nous participons au #DéfiHygièneMentale du Royal @TheRoyalMHC! Prenez 10 minutes chaque jour pour faire des activités simples et fondées sur des recherches qui renforcent la santé mentale. Prenons de bonnes habitudes d'hygiène mentale ensemble! Inscription : <https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

---

## Facebook / LinkedIn/ Instagram

Cheminez vers le mieux-être mental à nos côtés! En mars, nous participons au #DéfiHygièneMentale du Royal @TheRoyalMHC en nous engageant à passer 10 minutes par jour à des pratiques d'hygiène mentale.

Les pratiques d'hygiène mentale sont à la portée de tous. Vous n'avez pas besoin de compétences particulières, d'équipement sophistiqué ou de beaucoup de temps. Et c'est gratuit! En vous inscrivant, vous recevrez une liste d'exercices fondées sur des recherches et des vidéos de démonstration de pratiques comme la tenue d'un journal, l'exposition à la nature, la méditation, les techniques de respiration et plus encore!

Participez au défi et engagez-vous à prendre de bonnes habitudes d'hygiène mentale, car il n'y a aucune raison d'attendre d'être déprimé pour s'occuper de santé mentale.

Inscription : <https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

---

## Twitter

Cheminez vers le mieux-être mental à nos côtés! En mars, nous participons au #DéfiHygièneMentale du Royal @TheRoyalMHC! Pas besoin de compétences particulières ou d'équipement sophistiqué, il suffit de 10 minutes par jour pour pratiquer l'hygiène mentale. Et c'est gratuit! Inscription : <https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

---

## Facebook / LinkedIn/ Instagram

Vous cherchez à améliorer votre mieux-être mental et à prendre de bonnes habitudes? Participez avec nous au #DéfiHygièneMentale du Royal @TheRoyalMHC! Le fait de passer seulement 10 minutes par jour à pratiquer des exercices d'hygiène mentale fondés sur des recherches et approuvés par des experts peut favoriser des habitudes cognitives saines et un sentiment général de mieux-être.

Nous savons que nous devons nous brosser les dents et prendre une douche pour maintenir notre hygiène dentaire et physique. Le même concept s'applique aussi à notre santé mentale. Mettez-vous au défi de prendre de bonnes habitudes d'hygiène mentale en mars! Inscription : <https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

---

## Twitter

Vous cherchez à améliorer votre mieux-être mental et à prendre de bonnes habitudes? Participez avec nous au #DéfiHygièneMentale du Royal @TheRoyalMHC! Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour en ressentir les effets positifs sur votre mieux-être. Inscription : <https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

---

DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTAL



## Facebook / LinkedIn / Instagram

Ce mois-ci, nous nous engageons à prendre de bonnes habitudes d'hygiène mentale! Êtes-vous des nôtres?

Inscrivez-vous pour participer au #DéfiHygièneMentale du Royal @TheRoyalMHC et engagez-vous à passer 10 minutes par jour à faire un exercice d'hygiène mentale fondé sur des recherches. Une fois inscrit, vous recevrez une longue liste d'exercices approuvés par des experts, accompagnés de vidéos pratiques.

C'est facile, amusant, gratuit et flexible! Apprenez à pratiquer l'hygiène mentale de la manière qui vous convient le mieux. Si vous relevez le défi, vous courez la chance de gagner des prix fantastiques offerts par des entreprises locales.

Il est encore temps de cheminer à nos côtés vers le mieux-être mental! Inscrivez-vous dès maintenant :

<https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

## Twitter

Ce mois-ci, nous nous engageons à prendre de bonnes habitudes d'hygiène mentale! Êtes-vous des nôtres? Inscrivez-vous au #DéfiHygièneMentale du Royal @TheRoyalMHC! C'est facile, amusant, gratuit et flexible! Apprenez à pratiquer l'hygiène mentale de la manière qui vous convient le mieux. Inscription : <https://mailchi.mp/theroyal/mental-hygiene-challenge>

## Graphiques pour les médias sociaux (aussi joint au courriel)



DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTAL



## Les avantages des pratiques d'hygiène mentale

- C'est simple, efficace et flexible – il y en a pour tous les goûts!
- Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour en ressentir les effets.
- En entraînant votre cerveau, vous favorisez des habitudes cognitives saines.
- Cela renforce la santé mentale et contribue à améliorer le mieux-être.
- Les pratiques d'hygiène mentale sont gratuites et accessibles à tous.
- Toutes les pratiques suggérées par le Royal sont fondées sur des recherches.
- ... Et plus!



#MentalHygieneChallenge

## Les avantages des pratiques d'hygiène mentale

- C'est simple, efficace et flexible – il y en a pour tous les goûts!
- Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour en ressentir les effets.
- En entraînant votre cerveau, vous favorisez des habitudes cognitives saines.
- Cela renforce la santé mentale et contribue à améliorer le mieux-être.
- Les pratiques d'hygiène mentale sont gratuites et accessibles à tous.
- Toutes les pratiques suggérées par le Royal sont fondées sur des recherches.
- ... Et plus!

#MentalHygieneChallenge



## Quelques pratiques d'hygiène mentale :

- Exercices de gratitude
- Tenir un journal
- Exposition à la nature
- Méditation de pleine conscience
- Respiration calme
- Exercice de psychologie positive
- ... Et plus!



#MentalHygieneChallenge

## Quelques pratiques d'hygiène mentale :

- Exercices de gratitude
- Tenir un journal
- Exposition à la nature
- Méditation de pleine conscience
- Respiration calme
- Exercice de psychologie positive
- ... Et plus!



## Les avantages des pratiques d'hygiène mentale

- C'est simple, efficace et flexible – il y en a pour tous les goûts!
- Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour en ressentir les effets.
- En entraînant votre cerveau, vous favorisez des habitudes cognitives saines.
- Cela renforce la santé mentale et contribue à améliorer le mieux-être.
- Les pratiques d'hygiène mentale sont gratuites et accessibles à tous.
- Toutes les pratiques suggérées par le Royal sont fondées sur des recherches.
- ... Et plus!



#MentalHygieneChallenge

## Les avantages des pratiques d'hygiène mentale

- C'est simple, efficace et flexible – il y en a pour tous les goûts!
- Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour en ressentir les effets.
- En entraînant votre cerveau, vous favorisez des habitudes cognitives saines.
- Cela renforce la santé mentale et contribue à améliorer le mieux-être.
- Les pratiques d'hygiène mentale sont gratuites et accessibles à tous.
- Toutes les pratiques suggérées par le Royal sont fondées sur des recherches.
- ... Et plus!



#MentalHygieneChallenge

DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTAL



### Les avantages des pratiques d'hygiène mentale

- C'est simple, efficace et flexible – il y en a pour tous les goûts!
- Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour en ressentir les effets.
- En entraînant votre cerveau, vous favorisez des habitudes cognitives saines.
- Cela renforce la santé mentale et contribue à améliorer le mieux-être.
- Les pratiques d'hygiène mentale sont gratuites et accessibles à tous.
- Toutes les pratiques suggérées par le Royal sont fondées sur des recherches.
- ... Et plus!

#MentalHygieneChallenge

### Les avantages des pratiques d'hygiène mentale

- C'est simple, efficace et flexible – il y en a pour tous les goûts!
- Il suffit d'y consacrer 10 minutes par jour pour en ressentir les effets.
- En entraînant votre cerveau, vous favorisez des habitudes cognitives saines.
- Cela renforce la santé mentale et contribue à améliorer le mieux-être.
- Les pratiques d'hygiène mentale sont gratuites et accessibles à tous.
- Toutes les pratiques suggérées par le Royal sont fondées sur des recherches.
- ... Et plus!

#MentalHygieneChallenge

### Le Défi d'hygiène mentale du Royal

Relevez le défi à nos côtés et prenons en charge notre santé mentale en mars!

Il suffit de consacrer 10 minutes par jour à la pratique d'un exercice d'hygiène mentale fondé sur des recherches.

**Inscrivez-vous!**

The iLe Royal  
Mental Health - Care & Research  
Santé mentale - Soins et recherche

### Le Défi d'hygiène mentale du Royal

Relevez le défi à nos côtés et prenons en charge notre santé mentale en mars!

Il suffit de consacrer 10 minutes par jour à la pratique d'un exercice d'hygiène mentale fondé sur des recherches.

**Inscrivez-vous!**

The iLe Royal  
Mental Health - Care & Research  
Santé mentale - Soins et recherche

Copie pour les pages Web d'événements / newsletters

**[Titre/ligne d'objet] Rejoignez le Défi d'hygiène mentale du Royal pour mars 2022**

## Aperçu

Rejoignez-nous alors que nous participons au Défi d'hygiène mentale du Royal! Prenez 10 minutes chaque jour tout au long du mois de mars et participez à des activités simples basées sur la recherche pour améliorer votre santé mentale. Ces 10 minutes peuvent être effectuées en une seule fois ou divisées en intervalles plus courts - c'est à vous de décider. Améliorons notre bien-être en adoptant de saines habitudes d'hygiène mentale!

## Qu'est-ce que l'hygiène mentale ?

L'hygiène mentale est une forme d'entretien préventif qui peut se comparer à d'autres pratiques hygiéniques, comme faire de l'exercice ou se brosser les dents. Puisque la recherche montre que l'entraînement mental peut favoriser des habitudes cognitives saines propices au mieux-être, il n'y a aucune raison d'attendre d'être déprimé pour agir sur votre santé mentale. [En savoir plus.](#)

DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTAL



## Les personnes inscrites recevront :

- Une liste de pratiques d'hygiène mentale faciles (et recommandées par les experts en santé mentale du Royal!)
- Des calendriers numériques gratuits pour suivre leurs progrès
- Des liens vers des ressources utiles et des vidéos pratiques
- Une invitation à un événement de lancement virtuel informatif et inspirant qui aura lieu le 28 février

Si vous relevez le défi, vous courez la chance de gagner des prix fantastiques offerts par des entreprises locales.

## Date et l'heure

1<sup>er</sup> mars 2022 au 31 mars 2022

## Inscription

Il n'y a aucun coût pour participer. [Inscrivez-vous dès maintenant!](#)

## Contact

Pour toute question ou commentaire, veuillez écrire à : [Michaela.Berniquez@theroyal.ca](mailto:Michaela.Berniquez@theroyal.ca)

## Ressources et applications mobiles de mieux-être mental

Vous avez besoin d'un coup de main? Les ressources suivantes peuvent vous être utiles tout au long du défi et au-delà.

### Ressources générales

- [AccèsSMT](#) – Service de navigation dans le système de santé mentale
- [Comment cultiver la résilience](#) – Infographie
- [8 livres pour apprendre à gérer l'anxiété](#) (en anglais)
- [Trousse à outils pour aider les étudiants à lutter contre le stress](#) (en anglais)
- [Santé mentale, usage de substances et COVID-19](#) de Santé publique Ottawa
- [SMART Recovery](#) – Programme autodirigé en ligne
- [Virtual Addiction Counselling](#) – Programme de counseling virtuel
- [Espace mieux-être Canada](#) – Ressources en ligne financées par Santé Canada
- [Psychology Tools](#) – Ressources thérapeutiques en ligne (en anglais)
- [Mental Health Online](#) – Services et programmes en ligne (en anglais)
- [Mind Beacon](#) – TCC numérique avec un thérapeute formé
- [Retrouver son entrain Ontario](#) – Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) autodirigée avec des accompagnateurs formés
- [Cognitive Behavioural Therapy Worksheets](#) (en anglais)

### Applications mobiles

- Toutematête, le Royal – [Apple](#) | [Android](#)
- Managing your Stress and Anxiety, CAMH (en anglais) – [Apple](#) | [Android](#)
- MindShift CBT, Anxiété Canada (en anglais) – [Apple](#) | [Android](#)
- Prêt à jouer, le Royal – [Apple](#) | [Android](#)

DÉFI 2022

# D'HYGIÈNE MENTAL



- Mindfulness Coach, Ministère des anciens combattants des États-Unis (en anglais) – [Apple](#) | [Android](#)
- Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia, Ministère des anciens combattants des États-Unis (en anglais) – [Apple](#) | [Android](#)
- Connexion TSO, le Royal – [Apple](#) | [Android](#)
- Coach ESPT Canada, gouvernement du Canada – [Apple](#) | [Android](#)

## Lignes d'urgence et de crise en santé mentale

**En cas d'urgence, veuillez vous rendre au service d'urgence de l'hôpital général le plus proche de chez vous ou appeler le 911.** Si vous êtes en détresse et avez besoin de parler à quelqu'un, adressez-vous à l'un des centres de détresse indiqués ci-dessous :

- Ligne de crise en santé mentale – 1+ (866) 996-0991
- Ottawa et les comtés de Prescott Russell, Renfrew et Stormont, Dundas et Glengarry – 1+ (613) 722-6914
- District de Leeds et Grenville – 1+ (866) 281-2911
- Équipe mobile de crise de l'Hôpital régional de Pembroke – 1+ (613) 732-3675, poste 8116, ou 1+ (866) 996-0991
- Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse – 1+ (613) 260-2360 ou 1+ (877) 377-7775

## Avis de non-responsabilité

Le contenu de ce site Web, tel que le texte, les graphiques, les vidéos, les images et tout autre matériel, est destiné à des fins d'information et ne remplace pas les conseils, les diagnostics ou les traitements professionnels. Si vous avez besoin de conseils concernant votre santé mentale ou votre problème de toxicomanie/dépendance, consultez un professionnel qualifié.

Vous devez assumer les risques de toute action prise en réponse aux informations fournies dans ce site Web ou sur les réseaux sociaux connexes.

## Contact

Pour toute question ou commentaire, veuillez écrire à : [Michaela.Berniquez@theroyal.ca](mailto:Michaela.Berniquez@theroyal.ca).