



Ressources d'aide

Prendre soin de soi

- **Soutien psychosocial et spirituel** : Poste 8009 option 3
- **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)** : 1 855 612-2998
- **Info-social 811 #2** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel

- Centre de prévention du suicide de Québec : 1 866 277-3553
- Centre de crise de Québec : 418 688-4240
- Programme d'aide aux Médecins du Québec (PAMQ) : 1 800 387-4166
- Aide psychologique selon votre affiliation pour le Centre de recherche
- Ligne Parents : 1 800 361-5085
- Info-aidant : 1 855 852-7784
- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Écoute Entraide : 1 855 365-4463
- Capsule vidéo : Équipe de soutien psychosocial
- Fiche : Gestion de nos comportements
- Ressources d'aide à la relaxation et au bien-être
- Stratégies pour favoriser le sommeil
- Activité : Une pause pour toi

Bien-être

- Astuces pour être bien dans sa tête et dépliant
- 50 façons de prendre soin de soi
- Trouver un passe-temps
- Outil d'autogestion « Aller mieux à ma façon »
- Aller mieux en contexte de pandémie
- Savez-vous faire pousser la résilience?



Ressources d'aide

Violence conjugale

- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Information sur la violence conjugale
- Trousse média sur la violence conjugale de l'INSPQ

Activités à faire pendant une pause

- Astuces et exercices pour se recharger pendant une pause

Soigner sa santé psychologique

- Guide : S'écouter pour se sentir mieux
- Guide : Les attitudes qui affectent ma santé
- Guide : Ces émotions qui nous aident à trouver des solutions

Soigner sa condition physique

- Reprendre le sport : Se motiver et persévérer
- Étirements musculaires

Soigner son alimentation et sa consommation

- Guide alimentaire canadien
- Trousse éducative : Mangez bien et soyez actif
- Outils pour favoriser une bonne alimentation
- Outil : Évaluer votre consommation
- Toxicomanie : Ressources d'aide et ligne d'écoute

Soigner son environnement

- Bien aménager son intérieur pour favoriser une bonne énergie



Ressources d'aide

Favoriser un bon sommeil et gérer la fatigue

- Bonnes habitudes de sommeil
- Schéma : Une bonne nuit de sommeil commence avant d'aller se coucher
- Guide : Gérer la fatigue

Améliorer son estime de soi et l'acceptation de soi

- Développer son estime de soi
- Capsule : S'accepter comme on est et cesser de se comparer
- Capsule : Pourquoi a-t-on tendance à s'auto-critiquer?
- Guide : Suis-je du genre à me dénigrer?

ABC de la pleine conscience

- Qu'est-ce que la pleine conscience?
- Pleine conscience : Vidéos d'exercices

Méditation, relaxation et instant présent

- Techniques de relaxation
- Capsule : Réapprendre à vivre dans l'instant présent
- Capsule : Respiration abdominale
- Capsule : Apprivoiser le yoga avec les mains



Ressources d'aide

Thérapies alternatives

- **Thérapie par le rire**
- **Atelier de yoga du rire**
- **Club de rire : Exercices**
- **Bienfaits de la zoothérapie**
- **Inventaires des thérapies possibles**
- **Guide : Alternatives en santé mentale**
- **Des maux et des mots**

