

Ressources web santé mentale

APPLICATIONS SUR MOBILE

Méditation pleine conscience et musique relaxante

[Méditer avec Petit Bambou](#)
[Méditation guidée avec Zenfie](#)
Buddhify
Calm
Headspace
Insight Timer (plusieurs langues)
Stop, Breath & Think
Relax melodies
Yoga music
Muzzz

Respiration et cohérence cardiaque

Respirelax
Breath2relax
Kardia
Heart Rate +

TSPT

PTST Coach CANADA

Crise, gestion des émotions et automutilation

[Crise \(centres de crise et ressources d'urgence selon la localisation au Québec\)](#)

Calm Harm
What's up

TCC (Trouble de l'humeur/ anxiété)

[Toute ma tête \(Healthy Minds\) Royal Ottawa \(jeunes adultes, adolescents, étudiants.](#)
[iSMART \(gestion du stress\) IUSMM](#)
[Psy assistance \(dépression\) IUSMM](#)
Depression CBT self help guide
Pacifica
Mindshift

Psychoéducation et hygiène de vie

[+ Fort \(intimidation ado\)](#)
[Protection mentale, une série d'outils pour le bien être au quotidien](#)

Ressources web santé mentale

INFOS GÉNÉRALES SUR LES TROUBLES EN SANTÉ MENTALE

<https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications>

<https://acsmmontreal.qc.ca/> (Association canadienne pour la santé mentale)

http://www.douglas.qc.ca/info_sante (fiches de renseignement, ressources et vidéos)

<https://www.avantdecraquer.com>

<https://www.esantementale.ca/index.php?m=azConditions> (plateforme canadienne avec fiches d'informations et liens utiles bilingue)

<https://www.mind.org.uk/> (Fiches d'informations et vidéos seulement en EN)

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides> (Fiches d'informations seulement en EN)

<https://psychhealthandsafety.org/> (Site général sur problématiques en santé mentale dont le suicide et prévention/ self help anglais seulement)

Psychothérapie

<https://tccmontreal.com/liens-utiles-2/sites-dautosoins-pour-tous/>

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-therapie-cognitivo-comportementale>

<https://www.psychologytools.com/> (fiche d'accompagnement en psychothérapie et par problématique de santé mentale. Section professionnelle en anglais.)

Neuropsychologie

<https://aqnp.ca/documentation/developpemental/> (Association québécoise des neuropsychologues. Info-troubles)

<http://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2948638>

(Cerveau : Compréhension et prévention des atteintes neuropsychologiques CIUSS capitale nationale)

Jeunes

<http://teenmentalhealth.org/>

<http://www.fondationjeunesentete.org/fr/repertoire-des-maladies-mentales>

<https://www.teljeunes.com/Accueil>

<https://jeunessejecoute.ca/>

Intimidation

<https://www.plusfort.org/>

https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Intimidation?gclid=CjwKCAjw583nBRBwEiwA7MKvolpREnyB4LyB2dq_ks5Kwvyst3OzqzJgGaiFBiglg0B_bG62sscr_RoCGfEQAvD_BwE

Parents et amis

<https://www.asmfmh.org/fr/> (Amis de la santé mentale)

<https://www.ligneparents.com/LigneParents> (général et santé mentale pour les parents)

Psychoses et schizophrénie

<https://www.schizophrenie.qc.ca/fr/>

<http://premierepisode.ca/>

<https://www.psychiatrieenligne.ca/> (aide documentation pour le clinicien)

<https://www.montraitement.ca/> (pour le patient)

Trouble de l'humeur et anxiété

<https://www.revivre.org/>

<http://ladepressionfaitmal.ca/fr/default.aspx>

TDAH

<https://www.caddra.ca/>

<http://tdah.ca/>

TSA

<http://www.autisme.qc.ca/documentation/centre-de-documentation.html>

<https://autismcanada.org>

<http://saccade.ca/>

TPL, automutilation

<https://www.borderlinepersonalitydisorder.org/> (National Education Alliance for Borderline Personality Disorder)

<https://aqpamm.ca/les-troubles-de-la-personnalite/> (information en français)

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/borderline-guide->

<fr.pdf?la=fr&hash=E8FD67C73DBAB855A4CFE4D197B9C491193CF708>

(pdf français ou anglais à l'intention des famille)

<http://sioutreach.org/> (Self Injury Outreach, seulement en anglais)

<https://sashbear.org/fr/resources-main-fr/about-bpd-fr> (Fondation en prévention suicide et info TPL français et anglais)

Suicide

<https://www.suicideprevention.ca/>

<https://www.aqps.info/> (Association québécoise de prévention du suicide)

<https://www.nowmattersnow.org> (intervention et prévention de la crise anglais seulement)

TLU substances

<http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/alcool-drogues-jeu/dependances/documentation/>

<https://ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/problemes-de-consommation-ou-de-dependance>

<http://educalcool.qc.ca/>

<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/> (encadrement du cannabis au Québec)

<https://quebecsanstabac.ca/jarrete/>

Trouble des conduites alimentaires

<https://anebquebec.com/> (Anorexie et boulimie Québec français et anglais)

<http://nedic.ca/> (The National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) is a Canadian non-profit providing resources on eating disorders & weight preoccupation)

PTSD

<http://www.info-trauma.org/fr/accueil/>

Dysphorie de genre

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Orientation-et-identite-sexuelle> (français et anglais)

<http://www.infotransgenre.be/> (site info transgenre Belge en français)

Personne âgée et santé mentale

<http://centreavantage.ca/> (Institut universitaire de gériatrie de Montréal)

<http://centreavantage.ca/ressources/aidants/> (pour les aidants naturels)

<https://ccsmh.ca/>

<https://alzheimer.ca/fr/federationquebecoise/We-can-help/Resources/Alzheimer-Society-brochures-and-publications>

https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/for-hcp/ciuss-fiches-alzheimer_scpd_2016.pdf (aide mémoire à l'intervention)