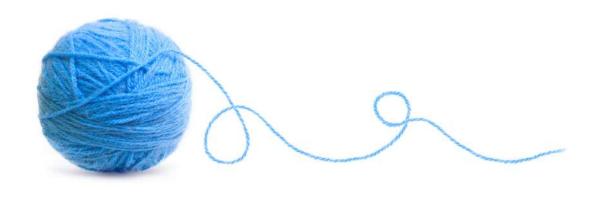
Brochure Santé psychologique





Petit répertoire de liens utiles, ressources, textes et illustrations









Dossier -

Moi par rapport à moi avant d'être moi par rapport à l'autre

CASIOPE a développé un outil d'introspection qui permet de valider votre disponibilité émotionnelle. S'occuper de « moi par rapport à moi » avant de pouvoir être « moi par rapport à l'autre » est primordial.

Source: CASIOPE

Lien : cliquer ici

Illustration-La Pyramide - L'échelle de ma disponibilité

Êtes-vous disponibles face à vousmême et aux autres? Voici un outil pour avoir une idée plus claire de l'échelle de votre disponibilité.

Source : Apprenti girafe

Lien : cliquer ici

Illustrations – Je ne devrais pas ressentir ça!

Saviez-vous qu'une des plus grandes violence qu'on se fait, c'est de juger nos émotions?

Ces illustrations comiques vous permettront de comprendre l'importance de vivre et de reconnaître ses émotions.

Source : Fannys – Artiste en bien-être

Lien: cliquer ici



BD - **Gestion du stress**

Cette bande-dessinée ludique propose des outils concrets pour gérer efficacement son stress, applicables pour petits et grands.

Source:

La Boîte à outils- Centre d'études sur le stress humain

Lien: cliquer ici



Outil illustré -Le Baromètre psychologique

Ce baromètre permet d'évaluer notre niveau de stress et de trouver des repères et des liens utiles pour préserver notre équilibre mental.

Source:

CISSS de Chaudière-Appalaches

Lien : cliquer ici



Coffret -Aider sans se brûler. Être en relation d'aide

Cet outil s'adresse à toute personne qui exerce une relation d'aide et donne des pistes concrètes pour apprendre à bien se connaître, à écouter les signaux envoyés par son corps et à prendre soin de soi.

Source : Fondation Jasmin Roy et Sophie Desmarais

Lien: cliquer ici







Illustration – Lâcher prise

Le « lâcher prise », c'est une pratique qui s'apprend, qui se développe.

Voici un bel outil pour aider à distinguer ce que nous pouvons contrôler et ce sur quoi nous devons lâcher prise.

Source:

Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel

Lien : cliquer ici

Répertoire -Répertoire de ressources pour les parents

Dans le contexte de la pandémie, des confinements et du couvre-feu, de nombreux parents ont vu leur santé mentale décliner. Consultez ce répertoire de ressources gratuites pour leur venir en aide.

Source:

Journal Le Métro

Lien : cliquer ici

Textes-Le stress des gestionnaires

4 articles intéressants sur le stress au travail et la posture du leader dans le soutien de celui-ci.

"Pour que le stress n'étouffe pas le leadership".

Source:

Revue Gestion du HEC.

Lien:

cliquer ici