

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 vous-même 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](#)