BOÎTE À OUTILS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

CETTE BOÎTE À OUTILS CONTIENT DES SUGGESTIONS NON EXHAUSTIVES, DE LIVRES, DE SITES, DE BALADOS, D'APPLICATIONS POUR VOUS AIDER ET VOUS SOUTENIR DANS L'ÉLABORATION DE STRATÉGIES DE MIEUX-ÊTRE. ELLE NE SE SUBSTITUE AUCUNEMENT AUX SERVICES DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET PEUT, AU BESOIN, ÊTRE UTILISÉE CONJOINTEMENT AVEC UN SUIVI PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE.

SOMMAIRE

1 Ressources internes gratuites et confidentielles pour les employés

2 Stress et anxiété

3 Le deuil

4 Détresse professionnelle

5 Développement personnel

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Québec

RESSOURCES INTERNES GRATUITES ET CONFIDENTIELLES POUR LES EMPLOYÉS

LIGNE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR LES EMPLOYÉS

- Service confidentiel et gratuit, offert par des intervenants psychosociaux du service santé mieux-être (SME).
- Écoute ponctuelle, accompagnement concernant les préoccupations et conseils pour mieux s'adapter, pistes de solutions, stratégies et outils pour faire face au stress.

514 284-9461
Horaire habituel : Lundi au Vendredi
8 h 30 à 17 h, à l'exception des jours fériés

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS ET À LA FAMILLE (PAEF)

- Soutien offert par des psychologues, travailleurs sociaux et psychothérapeutes.
- 5 séances gratuites par année.
- Soutien pour la gestion de stress, anxiété, situations de crise, relations interpersonnelles et familiales, conflit interpersonnel, équilibre travail-vie personnelle, dépendance, etc. Confidentiel, gratuit et accessible en tout temps.

1 800 361-2433
Horaire habituel : 24/24 heures, 7/7 jours

Plateforme de santé et du mieux-être TELUS Santé

LES VEILLEURS

- Mise en place d'une communauté de veilleurs pour prévenir la détresse psychologique au sein des différentes équipes du CIUSSS.

Vie au travail > Santé et sécurité - Mieux-être au travail > Communauté des veilleurs

GUICHET DES EMPLOYÉS

- Questionnements pour les ressources humaines (RH) ex. paie, assurances, avantages sociaux, etc.

514 940-5216

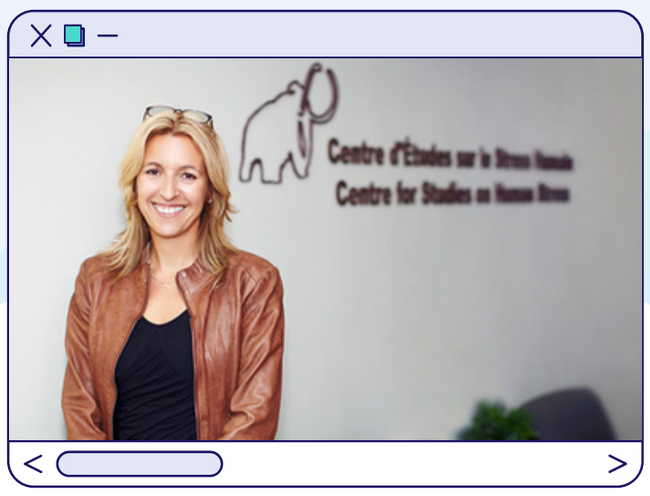
STRESS ET ANXIÉTÉ

Lupien, S. (2020). Par amour du stress (2e édition). Éditions va savoir

L’auteure révèle 20 ans de recherches sur le stress, expliquant les origines, symptômes et impacts à long terme du stress, avec un ton simple et humoristique. Elle offre également des méthodes accessibles pour le gérer, tout en avertissant des dangers du stress chronique.

Lupien, S. (2023). Le stress au travail vs le stress du travail . Éditions va savoir

L'ouvrage examine comment les différentes formes de stress sont interconnectées, influençant mutuellement le bien-être des individus dans leur environnement professionnel. Il met en lumière l'importance de comprendre ces distinctions pour mieux aborder et gérer le stress dans le cadre professionnel.



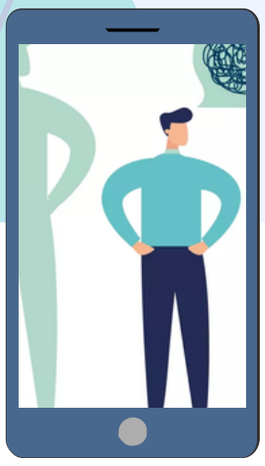
Centre d'études sur le stress humain (CESH)

Informations, outils et ressources afin de mieux comprendre le stress, par le centre d’études sur le stress humain (CESH)

11 techniques essentielles pour vaincre l’anxiété, par Didier Havé, psychologue

Découvrez 11 techniques et stratégies pratiques et simples pour vaincre les pensées intrusives, les sensations inconfortables et tous les manifestations et symptômes liés à l’anxiété.

STRESS ET ANXIÉTÉ



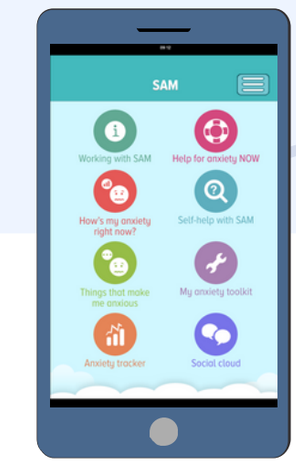
La capsule audio — Le stress, il faut l’affronter et non l’éviter » (Saison 1, Épisode 5), par Sonia Lupien

Cette capsule souligne l’importance de faire face au stress plutôt que de l’éviter. L’auteure explique que le stress est une réaction naturelle et qu’il peut être géré de manière positive.

L’application Sanvello

Cette application s’adresse à la personne qui est soucieuse de sa santé et qui désire améliorer son bien-être

- Diminuer son niveau de stress en utilisant des outils pour méditer et être en bonne santé physique et mentale.
- Choisir le sphères à travailler : humeur, relaxation, pensées, expériences de vie et santé.
- Utiliser un journal de bord clair, utile et encadrant.
- Suivre l’évolution de son humeur et sa santé : enregistrements des pensées, défis journaliers, conseils d’hygiène de vie.



L’application SAM

Cette application vise à mieux s’auto évaluer et gérer soi-même son anxiété

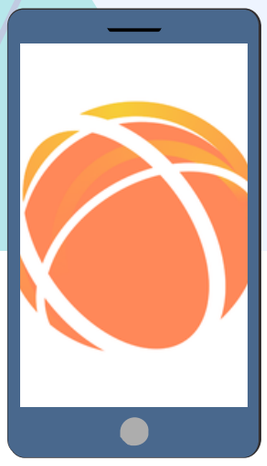
- Identifier les symptômes anxieux et noter leur progression.
- Diminuer les symptômes anxieux à l’aide d’exercices simples et efficaces.
- S’auto-observer dans la réalisation des exercices pratiques, construire sa boîte à outils personnalisée.
- S’informer sur de nombreux sujets : l’anxiété, les pensées et les distorsions cognitives, la relaxation mentale et physique, la santé.

L’application Méditer avec Petit Bambou

Cette application sert à intégrer la méditation à son quotidien de manière imagée. Elle s’adresse à la personne zen et créative qui veut apprendre à méditer.
Description

- Suivre un programme de 8 séances accompagnées de 6 films d’animation en accès libre et illimité.
- Apprendre à entrainer son esprit et cultiver un état de calme, de sérénité et de lucidité.

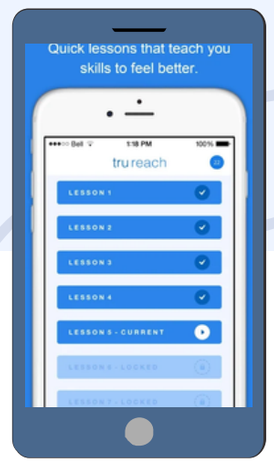
STRESS ET ANXIÉTÉ (SUITE)



L’application ISmart

Cette application traduit une approche pratique pour l’étudiant qui veut expérimenter des outils concrets et qui cherche à avoir un plan d’action personnalisé.

- Comprendre les mécanismes de réactivité au stress.
- Apprendre à mieux gérer le stress en détectant et contrôlant les stresseurs chroniques du quotidien et ainsi éviter les impacts négatifs associés.
- Consigner son niveau de stress dans un journal de bord, l’évaluer et recevoir des suggestions de solutions adaptées à sa situation.



L’application TruReach

Cette application vise à mieux comprendre son stress et modifier ses pensées. Elle s’adresse à l’étudiant méthodique et réfléchi qui cherche à mieux se comprendre.

- Suivre des tutoriels explicatifs.
- Compléter un journal des pensées.
- S’informer sur l’anxiété et la dépression.

L’application Toute ma tête/Healthy minds

Cette application vise à apprendre à réguler ses émotions pour un mieux-être.

- Utiliser la résolution de problème pour gérer ses émotions et mieux faire face au stress.
- Suivre son humeur au quotidien et les progrès réalisés à l’aide d’un journal de bord.
- Identifier ses défis et établir un plan d’action pour les surmonter.
- Utiliser des techniques de respiration et des stratégies antistress.

L’application MindShift

Cette application permet de bénéficier d’un coffre à outils complet pour comprendre son anxiété et faire face à une panoplie de situations

- Développer de nouvelles façons de penser et de réagir pour affronter les situations stressantes, par exemple : contrôler les inquiétudes avant un examen, contrer le perfectionnisme, gérer la panique.
- Identifier des actions concrètes, par étapes, pour modifier son anxiété.
- Apprendre comment relaxer via des exercices, de pleine conscience et de visualisation.
- Diminuer l’anxiété de performance.
- S’inspirer des citations de gens connus.

LE DEUIL

Ligne d’écoute téléphonique pour personnes ayant perdu un être cher.

Téléphone: 1 888-LE DEUIL(533-3845)
Horaire: 10 h à 22 h, 365 jours/année
Cette ligne téléphonique offre de l’écoute et du soutien aux personnes endeuillées. Le service est gratuit, anonyme et confidentiel.

Brillon, P. (2017). Quand la mort est traumatique, Éditions Québec-Livres

Ce livre s’adresse aux endeuillés ayant vécu une perte déchirante qui les bouleverse toujours. Source d’informations, de réflexions et d’apaisement, cet ouvrage, écrit par une spécialiste, se veut un facilitateur de votre processus de deuil.

Fauré, C. (2018). Vivre le deuil au jour le jour (Nouvelle édition). Éditions Albin Michel.

Fondé sur ses expériences de clinicien, le psychiatre décrit les différentes étapes du deuil et les sentiments qui l’accompagnent: colère, culpabilité, dépression et la peur. Il aborde la compréhension de soi permettant d’optimiser la cicatrisation de la souffrance.

Kessler, D. et Kübler-Ross, É. (2011). Sur le chagrin et le deuil, Éditions Pocket.

Les auteurs ont formulé les cinq étapes du deuil — déni, colère, expression, dépression et acceptation. Ces étapes sont examinées dans cette analyse remarquable du deuil, avec des suggestions pour la réflexion et la résolution.

Perrin, V. (2018). Changer l’eau des fleurs [Roman]. Éditions Albin Michel.

Ce roman raconte l’histoire de Violette Toussaint, gardienne d’un cimetière en Bourgogne. Les visiteurs y partagent leurs histoires, mêlant rires et larmes. Lorsqu’un couple décide de reposer ensemble, des secrets sont révélés, mettant en lumière les liens entre vivants et morts, et changeant les perspectives sur certaines âmes.

LE DEUIL (SUITE)

Site de Saint Elizabeth Health Care

Les types de deuil abordés sur le site de SEHC
Lien: https://montreal.sehc.com/types-de-deuils/?lang=fr

Site infodeuil.ca

Les temps du deuil, article rédigé par Johanne De Montigny, psychologue
Lien: https://infodeuil.ca/l-essentiel-sur-le-deuil/les-temps-du-deuil.html

Conférences de Christophe Fauré, psychiatre

Différentes conférences et vidéos abordant le deuil sur le site de Christophe Fauré, psychiatre
Lien: https://christophefaure.com/conferences-videos/

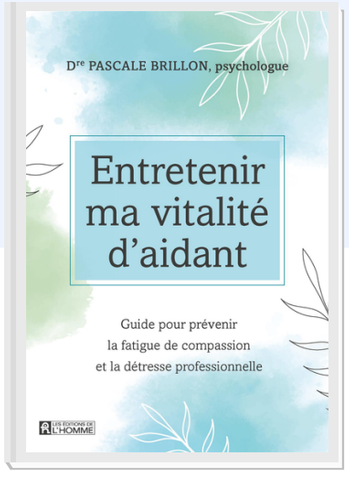
Méditation guidée par Christophe André

Méditation guidée par Christophe André portant sur la consolation
Lien: https://www.christopheandre.com/wp-content/uploads/Meditation.mp3

Podcast de Christophe André sur l’acceptation

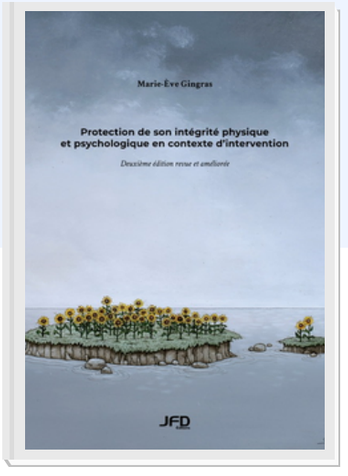
Ce podcast explore comment cultiver la capacité à accepter les circonstances de la vie, même les plus difficiles. À travers des exemples et des conseils pratiques, Christophe André partage des perspectives sur la façon dont l’acceptation peut contribuer à la paix intérieure et au bien-être émotionnel.
Lien: https://www.youtube.com/watch?v=674kBhlFDnQ

LA DÉTRESSE PROFESSIONNELLE



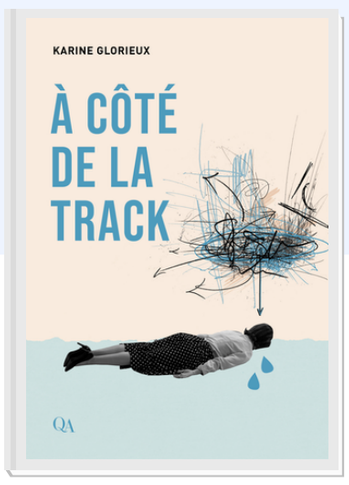
Brillon, P. (2020). Entretenir ma vitalité d'aidant, Éditions Homme.

Ce livre s'adresse aux professionnels en relation d'aide. L'auteure reconnaît le poids émotionnel de ce rôle et offre des pistes pour évaluer sa propre détresse. Elle offre des stratégies pour prévenir et combattre la fatigue de compassion et le traumatisme vicariant, encourageant les lecteurs à prendre soin d'eux-mêmes pour retrouver la satisfaction dans leur engagement d'aide et d'empathie.



Gingras, M-È. (2021). Protection de son intégrité physique et psychologique en contexte d'intervention (2e édition). Les éditions JFD.

Ce livre aborde la protection de l'intégrité physique et psychologique lors d'interventions professionnelles. Il examine les risques liés aux environnements de travail variés et offre des stratégies pour préserver la santé mentale et physique des intervenants.



Glorieux, K. (2023). À côté de la track. Québec/Amériques.

Quand Manu n'est pas à la course pour le boulot ou les enfants, elle enfile ses espadrilles et... court encore. Malgré tout, elle ne va jamais nulle part, elle qui était jadis une grande voyageuse. Est-ce pour ça qu'elle se retrouve soudain face à une dépression qui la force à s'arrêter? La solution serait-elle de faire un grand ménage, une bucket list, de prendre de la téquila, ou pire, des antidépresseurs?

Brillon, P. (2017). Se relever d'un traumatisme, réapprendre à vivre et à faire confiance (5e édition). Les éditions Québec-Livres.

Ce livre explore le processus de guérison après un traumatisme. Il examine les étapes du rétablissement et offre des conseils pour se reconstruire émotionnellement et physiquement après une expérience traumatisante.

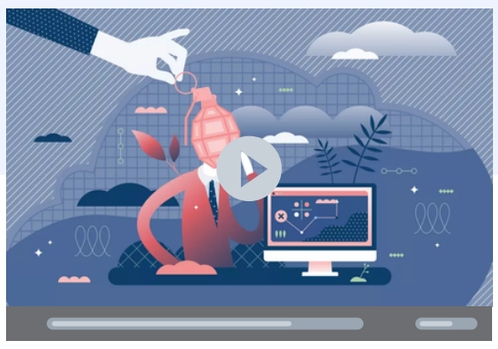
LA DÉTRESSE PROFESSIONNELLE

Balado - Mindful Medical Learner. (May 2021)

Le Yoga — Un protecteur contre l'usure d'empathie. [Webisode 11]. Léa Levert-Gagnon Balado diffusé à l'adresse : https://themindfulmedicallearner.ca/podcast/podcast-11-lea-levert-gagnon-partie-2/

Balado - On prend soin de nous. Premiers soins psychologiques 101

Ce balado aborde les bases des premiers secours psychologiques. Il offre des conseils pratiques pour soutenir les autres et soi-même dans des situations de crise émotionnelle. Steve Geoffrion, Catherine Raymond et Pierre-Bruno Rivard.
Balado diffusé à l'adresse https://www.youtube.com/watch?v=Oh18L8rL-z8



La capsule — Burnout : comment le reconnaitre et s'en sortir? » (Saison 2, Episode 10), par Nicolas Chevrier, Psychologue du travail

Cette capsule aborde les principales manifestations de l'épuisement professionnel, aussi appelé le burnout. Nicolas Chevrier nous parle de la démotivation, du sentiment d'incompétence, de la grande fatigue et aussi des moyens possibles pour s'en sortir. Balado diffusé à l'adresse: https://www.passeportsante.net/audio?doc=burnout

Podcast neurosciences — Trouble de stress post-traumatique.

Ce podcast examine les causes, symptômes et traitements du trouble de stress post-traumatique (TSPT), en offrant des perspectives basées sur la recherche. Les auditeurs y trouveront des informations essentielles sur cette condition et comment elle peut être comprise et traitée. Steve Geoffrion, Steven Bilodeau, Catherine Raymond et Pierre-Bruno Rivard. Balado diffusé à l'adresse https://www.youtube.com/watch?v=ejAxrSywdLk

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

RESSOURCES

Pour trouver un psychologue/psychothérapeute

Ordre des psychologues du Québec **Téléphone**: 514 738-1223 ou 1 800 561-1223

Pour trouver un travailleur social

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
Téléphone: 514 731-3925

Russ, H. (2014). Le piège du bonheur (Édition illustrée). Les Éditions Homme.

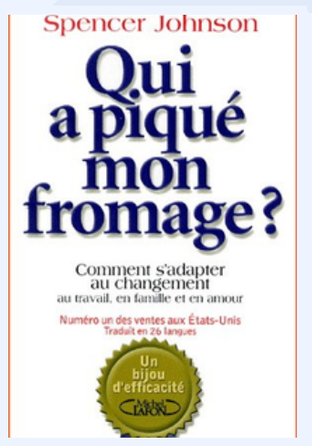
Ce livre explore comment notre quête du bonheur peut nous égarer. À travers des illustrations visuelles, l'auteur examine comment nos attentes et perceptions influencent notre satisfaction. Le livre offre une perspective nouvelle sur la recherche du bonheur authentique et durable.

André, C. (2014). Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience + CD. Les éditions de l'Iconoclaste.

Ce livre aborde 25 leçons de méditation qui incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient de petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.

Dufour, M-A. (2020). Se donner le droit d'être malheureux. Éditions Trécarré.

Ce livre aborde les raisons pour lesquelles l'évitement des émotions douloureuses et la vulnérabilité de longue date peuvent avoir de lourdes conséquences. Il nous outille dès aujourd'hui pour mieux traverser les incontournables malheurs de l'existence.



Johnson, S. (2000). Qui a piqué mon fromage ?. Les Éditions Michel Lafon.

Ce livre est une fable inspirante qui explore le changement et l'adaptation. L'histoire suit quatre personnages à la recherche de fromage dans un labyrinthe, symbolisant les différentes attitudes face au changement. Le livre offre des leçons sur la flexibilité, l'acceptation et la capacité à s'ajuster aux circonstances changeantes de la vie.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (SUITE)

OUTILS VARIÉS

Le petit test qui fait du bien : https://www.testquifaitdubien.com/

Un test à compléter en 5 minutes, en ligne, qui vous donne des résultats sur votre état psychologique actuel. Il offre la possibilité de lire de courts textes et de regarder des vidéos proposant des trucs et conseils d'experts pour prendre soin de vous.

Baromètre de la santé psychologique :

https://www.extranetccsmtl.ca/fileadmin/CIUSSS/VieTravail/PersonnelEncadrement/NouvelleStructurePersonnelEncadrement/Sante-psy-04_Barometre-gestionnaires.pdf

Comment utiliser le baromètre : https://www.youtube.com/watch?v=JhrVG2SmBvA

Comment changer ses croyances négatives sur soi ? 1 exercice, par le psychologue Didier Havé

Cette capsule aborde la façon de changer les croyances négatives sur soi-même. Didier Havé explique comment nos pensées influencent nos perceptions et propose des méthodes pour remettre en question et transformer ces croyances limitantes.
Lien: https://www.youtube.com/watch?v=9sptkUZYMl8

Méditation avec Christophe André, prendre conscience de son état intérieur :

Lien:
https://www.youtube.com/watch?v=FLL6MFOdXUQ

Cette boîte à outils a été constituée par les intervenants de l'équipe santé et soutien psychologique du CCSMTL. Pour toutes questions et tous commentaires, vous pouvez communiquer à l'adresse suivante :
prendresoin.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca
Vos retours nous permettront de bonifier nos outils en lien avec la santé et le mieux-être.

Décembre 2023