



Pour aller plus loin

Cette section vous propose des liens vers des outils, documents ou encore des capsules vidéo pour ceux désirant approfondir un ou des sujets de façon plus spécifique.

Bonne consultation!

SOURCE	TITRE	DESCRIPTIF	Comment aller récupérer le document
Organisation mondiale de la Santé	Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19	Outil synthèse pour gérer le stress.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendez-vous dans le moteur de recherche Google ▪ Inscrivez le titre et lancez la recherche ▪ Cliquez sur le deuxième résultat (Nouveau coronavirus conseils au grand public) ▪ Descendez la page jusqu'au moment d'arriver à l'affiche ▪ Cliquez sur télécharger.
Ministère de la Santé et des Services sociaux	Prendre soin de soi et gérer son stress pendant la crise du COVID-19: Boîte à outils pour le personnel et les professionnels du réseau de la santé et services sociaux	Document de trois pages qui traite de stratégies à adopter pour gérer son stress.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendez-vous dans le moteur de recherche Google ▪ Inscrivez le titre et lancez la recherche ▪ Cliquez sur le troisième résultat (Générale - CIUSSCN) ▪ Descendez la page un peu jusqu'au 2^e élément intitulé : Outils et ressources pour les intervenants et les coordonnateurs professionnels. ▪ Cliquez sur le troisième élément.
Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2018	Aller mieux...à ma façon : Soutien à l'autogestion	Il s'agit d'un outil destiné aux gens éprouvant des difficultés liés à la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire. Il a pour but d'aider à identifier des moyens pour aller mieux et pour prendre soin de votre santé.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendez-vous sur le site https://allermieux.criusmm.net/ ▪ Descendez la page au plus bas ▪ Vous verrez l'inscription : Outil version PDF ▪ Cliquez sur le document placé sous cette inscription.

SOURCE	TITRE	DESSCRIPTIF	Comment aller récupérer le document
Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS)	Santé psychologique : facteurs de protection pour réduire le stress.	Il s'agit d'une capsule vidéo de moins de 3 minutes traitant de trois facteurs de protection clé pour gérer le stress.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendez-vous dans le moteur de recherche Google, puis inscrivez le titre ▪ Sélectionnez l'item vidéo qui se trouve sous la barre de recherche ▪ Puis cliquez sur le premier résultat.
Le département de psychologie de l'Université Laval	Soutien COVID-19	Il s'agit d'une série d'outils intéressants sur la gestion du stress et la régulation des émotions afin de soutenir la population en cette période de pandémie.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendez-vous dans le moteur de recherche Google, puis inscrivez : conseil et soutien covid-19 université Laval et lancez la recherche ▪ Cliquez sur le premier résultat. ▪ Survolez le site et sélectionnez le ou les sujets d'intérêts.
Marie-Pierre Caouette en collaboration avec l'Association québécoise de codéveloppement professionnel (AQCP)	COVID-19 : 14 vidéos gratuites en ligne pour vous soutenir.	Il s'agit de capsules de 3 à 4 minutes portant sur les impacts du stress sur nos prises de décisions, nos communications, nos relations, notre motivation et notre bien-être. Des trucs pratiques pour développer notre « savoir être » (soft skills) et notre leadership.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendez-vous dans le moteur de recherche Google, puis inscrivez le titre et lancez la recherche ▪ Cliquez sur le premier résultat. ▪ Survolez le site et sélectionnez le ou les sujets d'intérêts.
Nathalie Viens, Formations Monbourquette sur le deuil (Université de Montréal)	Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie	Il s'agit d'un guide pour soutenir les personnes endeuillées, et plus spécifiquement, en période de pandémie.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendez-vous dans le moteur de recherche Google, puis inscrivez le titre et lancez la recherche ▪ Sélectionnez le premier lien.