Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche E23 – Hygiène de vie / Gestion du stress

RESSOURCES SUR LE STRESS

Bibliothérapie

- ☐ Bélanger, C. et Beaulie, J. (2008). *Stress et Anxiété. Votre Guide de survie*. Montréal, Canada : Éditions La Semaine.
- ☐ Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Sutton, Canada : Éditions au Carré.

Autosoins pour la gestion du stress disponible en ligne

Centre d'étude sur le stress humain (CESH)

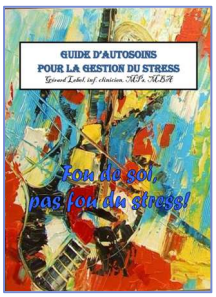
- Diverses informations pertinentes sur le stress
- Stratégies de gestion de stress présentées

www.stresshumain.ca

Passeport santé :

- Diverses informations pertinentes sur le stress
- Bibliothèque d'exercices gratuits de relaxation, détente, respiration et méditation pleine conscience

www.passeportsante.net/sante-mentale-et-emotive-c41/vaincre-le-stress-46



Guide d'autosoins pour la gestion du stress

- Qu'est-ce que c'est le stress?
- Sources de stress
- Méthodes de gestion
- Habitudes de vie
- Etc.

www.douglas.qc.ca/publications/153/file_fr/110310-guide-autosoins-stress.pdf

Guide d'autosoins : Faire face à un événement stressant et dérangeant : Des réactions normales à un événement anormal



- Explications de quelques réactions possibles à un événement stressant, s'adressant à une clientèle 0-100 ans
- Quelques stratégies d'autosoins pour prendre soin de soi, adaptées à différents groupes d'âges

www.santemonteregie.qc.ca/depot/document/1478/guide-autosoins-faire-face-evenement-stressant-derangeant.pdf

Québec

Les applications mobiles d'autosoins

Noms de l'application	Fonction	Plateforme		Langue		Type utilisation d'autosoin		Critère Qualité		Coût
		Apple Store	Google Play	Français	anglais	Non dirigé	dirigé	Oui	Non-évalué	
Toute ma tête	Gestion de stress, anxiété et dépression Journal humeur Résolution de problème ***Relaxation/Technique respiration***	x	x (?)	x	x	x		x		Gratuit
Pacifica	Gestion de stress, anxiété et dépression Journal de l'humeur Hygiène de vie ***Bibliothèque de méditation***	x	x	x	x		x	x		Gratuit avec option achat
Faboulous	Gestion de stress Hygiène de vie ***Méditation /Relaxation***	x	x	x	x	x			x	Gratuit
Méditer avec Petit BamBou	Méditation basé sur la ***pleine conscience***	x	x	x	x	x			x	Essai gratuit, option achat
Pleine Conscience	Méditation guidé de 3 à 30 minutes basée sur la ***pleine conscience***	x	x	x	x	x			x	Gratuit avec option achat
RespiRelax+	Gestion de stress ***Cohérence cardiaque***	x	x	x		x			x	Gratuit

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre