



## Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

### Hygiène de vie

### Fiche E23 – Ressources sur le stress

#### Bibliothérapie

- Bélanger, C. et Beaulieu, 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) [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)

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

##### 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](http://www.passeportsante.net/sante-mentale-et-emotive-c41/vaincre-le-stress-46)



##### Guide d'autosoins pour la gestion du stress : Fou de soi, pas fou du stress

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

<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>

## Outils numériques et d'autosoins

<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/trouver-aide-et-soutien-en-sante-mentale/outils-numeriques-et-autosoins-en-sante-mentale>

iSMART

<https://centreaxel.com/fr/projects/ismart/>

## Les applications mobiles d'autosoin

| 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 |                             |
| <u>Toute ma tête</u>             | Gestion de stress, anxiété et dépression<br>Journal humeur<br>Résolution de problème<br><i>Relaxation/Technique respiration</i> | x           | x (?)       | x        | x       | x                           |        | x               |            | Gratuit                     |
| <u>Pacifica</u>                  | Gestion de stress, anxiété et dépression<br>Journal de l'humeur<br>Hygiène de vie<br><i>Bibliothèque de méditation</i>          | x           | x           | x        | x       |                             | x      | x               |            | Gratuit avec option achat   |
| <u>Fabulous</u>                  | Gestion de stress<br>Hygiène de vie<br><i>Méditation /Relaxation</i>  | x           | x           | x        | x       | x                           |        |                 | x          | Gratuit                     |
| <u>Méditer avec Petit BamBou</u> | Méditation basé sur la <i>pleine conscience</i>   | x           | x           | x        | x       | x                           |        |                 | x          | Essai gratuit, option achat |
| <u>Pleine Conscience</u>         | Méditation guidé de 3 à 30 minutes basée sur la <i>pleine conscience</i>  | x           | x           | x        | x       | x                           |        |                 | x          | Gratuit avec option achat   |
| <u>RespiRelax+</u>               | Gestion de stress<br><i>Cohérence cardiaque</i>   | x           | x           | x        |         | x                           |        |                 | x          | Gratuit                     |