

Répertoire des outils d'éducation psychologique à l'intention des intervenants

Continuum de soins et services pour
les troubles mentaux fréquents –
Étape 1

MARS 2024

Table des matières

Introduction	4
Les problèmes et troubles mentaux fréquents.....	5
Saines habitudes de vie	9
Les options de traitement	12
Outils et ressources pour les usagers et les proches.....	14

Liste des abréviations

A/F : Anglais, français

ACSM : Association Canadienne pour la Santé Mentale

ASPC : Agence de Santé Publique du Canada

CSMC : Commission de la Santé Mentale du Canada

eSM.ca : Le site *eSantéMentale.ca* est une initiative de l'Hôpital pour enfants de l'Est de L'Ontario

HAS : Haute Autorité de Santé (France)

L'Amnésique : Initiative des étudiants en psychologie et en neuroscience cognitive de l'Université de Montréal

OPQ : Ordre des Psychologues du Québec

Psycho PAP : Le site *PsychoPAP.com* est une initiative du Pavillon Albert-Prévost de l'hôpital en santé mentale du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

SCP : Société Canadienne de Psychologie

UdeS : Université de Sherbrooke

Introduction

Ce répertoire est dédié aux intervenants qui travaillent avec des personnes aux prises avec des symptômes ou des troubles mentaux fréquents. Il regroupe une panoplie de contenus éducatifs, stratégies et ressources pour accompagner efficacement les usagers et leurs proches dans leur processus de rétablissement. Tous les contenus listés ici sont accessibles aux usagers et à leurs proches à partir du site web du CISSS des Laurentides à la section [Outils et informations sur la santé mentale](#).







L'information, les outils et interventions colligées dans le répertoire sont basés sur des données probantes en provenance de différentes sources reconnues pour leur expertise en santé mentale. Ces contenus sont regroupés sous les quatre thèmes suivants : 1) Les troubles mentaux fréquents, 2) Les saines habitudes de vie, et 3) Les options de traitement, et les 4) Outils et ressources.









Les intervenants peuvent accéder directement aux documents PDFs qu'ils souhaitent utilisés à des fins d'éducation psychologique auprès des usagers en cliquant sur le lien dans le répertoire (clic-droit). La nature et l'exhaustivité de ces contenus varient selon la source de provenance. À titre d'exemple, les dépliants de *l'Association Canadienne de la Santé Mentale (ACSM)* sont de nature informative et très succincts tandis que les documents diffusés sur le site de *PsychoPAP* et *eSantémentale* sont plus élaborés (4 à 10 pages) et incluent des conseils pratiques, des grilles d'observation et des exercices pratiques. L'intervenant peut ainsi sélectionner les contenus les plus appropriés selon le niveau de littératie et d'autonomie de l'utilisateur. Il est à noter que 75% de ces contenus sont disponibles en format PDF et en version anglaise.






Les problèmes et troubles mentaux fréquents

Vous trouverez ici des informations portant sur : les mythes et idées reçues sur la maladie mentale; la différence entre l'anxiété, le stress et une humeur dépressive versus un trouble mental; une description des troubles mentaux les plus fréquents dans la population, soit les troubles anxieux et dépressifs. Ces troubles représentent environ 65% de l'ensemble des troubles mentaux et affectent des millions de personnes, de toutes les cultures, niveau d'éducation et de revenu.

Thème	Source	Liens	PDF	Langue
Les mythes et idées reçues sur les maladies mentales	ACSM	Les mythes au sujet des maladies mentales https://cmha.ca/fr/brochure/les-mythes-au-sujet-des-maladies-mentales/		A/F
	CSMC	Idées reçues et mythes courants sur la santé mentale https://commissionsantementale.ca/ressource/fiche-dinformation-idees-recues-et-mythes-courants-sur-la-sante-mentale/		A/F
	ASPC	La maladie mentale https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladie-mentale.html		A/F
Les troubles mentaux	Gouv. du Québec	S'informer sur les troubles mentaux https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux		A/F
Les troubles dépressifs	SCP	La psychologie peut vous aider : La dépression https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-depression/		A/F
	ASPC	Qu'est-ce que la dépression ? https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale/est-depression.html		A/F




	eSM.ca	La dépression chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Depression-chef-les-adultes/index.php?m=article&ID=8880		A/F
	Psycho PAP	La dépression caractérisée https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/d%C3%A9pressionmep.pdf		F
Les troubles anxieux et phobiques	ACSM	Les troubles anxieux https://cmha.ca/fr/brochure/les-troubles-anxieux/		A/F
	ASPC	Santé mentale : Troubles anxieux https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/maladies/sante-mentale-troubles-anxieux.html		A/F
	eSM.ca	L'anxiété chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Lanxiete-chef-les-adultes/index.php?m=article&ID=8871		A/F
	ACSM	Les phobies et le trouble panique https://cmha.ca/fr/brochure/les-phobies-et-le-trouble-panique/		A/F
	SCP	La psychologie peut vous aider : Les phobies https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-phobias/		A/F
	Psycho PAP	La phobie spécifique https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/psmep.pdf		F
L'anxiété généralisée	Psycho PAP	Le trouble d'anxiété généralisée https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/02/tagmepc2.pdf		A/F







	SCP	La psychologie peut vous aider : Le trouble d'anxiété généralisée https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-generalized-anxiety-disorder/		A/F
Le trouble obsessionnel-compulsif	SCP	La psychologie peut vous aider : Le trouble obsessionnel-compulsif https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-obsessive-compulsive-disorder/		A/F
	ACSM	Le trouble obsessivo-compulsif https://cmha.ca/fr/brochure/le-trouble-obsessivo-compulsif/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble obsessionnel-compulsif https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/feuilletoctmep.pdf		F
	eSM.ca	Le trouble obsessionnel-compulsif chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Trouble-obsessionnel-compulsif-TOC-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8904		A/F
Le trouble d'anxiété sociale	SCP	La psychologie peut vous aider : L'anxiété sociale https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-social-anxiety/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble d'anxiété sociale https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/tasmep.pdf		F
	eSM.ca	Le trouble d'anxiété sociale chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Trouble-danxiete-sociale-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8898		A/F

Le trouble panique	SCP	La psychologie peut vous aider : Le trouble panique https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-panic-disorder/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble panique https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/tpamep.pdf		F
	eSM.ca	Les crises de panique chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Les-crisis-de-panique-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8899		A/F
Le trouble de stress-posttraumatique	eSM.ca	Le syndrome de stress post-traumatique et les traumatismes chez les adultes https://www.esantementale.ca/Laurentides/Le-syndrome-de-stress-post-traumatique-SSPT-et-les-traumatismes-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8885		A/F
	ACSM	Le trouble de stress post-traumatique https://cmha.ca/fr/brochure/trouble-de-stress-post-traumatique-tspt/		A/F
	Psycho PAP	Le trouble de stress post-traumatique https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/tsptmepc.pdf		F
	ASPC	Trouble de stress post-traumatique (TSPT) https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre/etat-stress-post-traumatique.html		A/F

Saines habitudes de vie

Notre santé mentale est affectée par de nombreux facteurs présents dans notre quotidien, notamment le stress, l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, notre état de santé, nos relations interpersonnelles, notre estime de soi, etc. Vous trouverez ici, des informations et conseils pour développer et maintenir de saines habitudes de vie concernant le sommeil et l'activité physique et la gestion du stress et des émotions dont la colère.

Thème	Source	Liens	PDF	Langue
L'insomnie et l'hygiène du sommeil	Psycho PAP	L'insomnie https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/01/insomniemep.pdf		F
	eSM.Ca	L'insomnie et les problèmes de sommeil https://www.esantementale.ca/Laurentides/Linsomnie-et-les-problemes-de-sommeil/index.php?m=article&ID=8918		A/F
Les bienfaits de l'activité physique et conseils pour demeurer actifs	CSMC	Bougez pour améliorer votre santé mentale https://commissionsantementale.ca/billets-de-blogue/57257-bougez-pour-ameliorer-votre-sante-mentale/		A/F
	Gouvernement du Québec	Améliorer sa santé grâce à l'activité physique https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique		A/F
	HAS	L'activité physique votre meilleure alliée santé https://www.has-sante.fr/jcms/p_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante		F
	SCP	La psychologie peut vous aider : L'activité physique, la santé mentale et la motivation https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-physical-activity-mental-health-and-motivation/		A/F

	ASPC	<p>Conseils pour être actif</p> <p><u>18 à 64 ans</u> : https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html</p> <p><u>65 ans et plus</u> : https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-aines-65-ans.html</p>	 	A/F
Une saine alimentation	CISSS des Laurentides	<p><u>Bases de la nutrition et saine alimentation</u></p> <p>https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/alimentation-et-nutrition/bases-de-la-nutrition-et-de-la-saine-alimentation/</p>		F
	eSM.ca	<p><u>La nutrition pour la santé mentale</u></p> <p>https://www.esantementale.ca/Canada/La-nutrition-pour-la-sante-mentale-Informations-pour-les-adultes/index.php?m=article&ID=56669</p>		A/F
	CSMC	<p><u>Les aliments affectent l'humeur</u></p> <p>https://commissionsantementale.ca/billets-de-blogue/44514-pourquoi-les-aliments-affectent-l-humeur-et-comment-une-nutrition-saine-peut-lameliorer/</p>		A/F
	Gouvernement du Canada	<p><u>Guide alimentaire canadien</u></p> <p>https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/</p>		A/F
L'auto-compassion	eSM.ca	<p><u>L'auto compassion : une des clés de la santé mentale</u></p> <p>https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Lauto-compassion-plus-importante-que-lestime-de-soi-et-peut-tre-la-cle-de-la-sante-mentale/index.php?m=article&ID=52807</p>		A/F
Affirmation de soi	UdeS	<p><u>L'affirmation de soi</u></p> <p>https://www.usherbrooke.ca/etudiants/sante-et-aide-a-la-personne/psychologie/ressources-thematiques-en-psychologie/affirmation-de-soi</p>		F



La gestion du stress	eSM.ca	Le stress https://www.esantementale.ca/Laurentides/Le-stress/index.php?m=article&ID=8908		A/F
	ACSM	Le stress https://cmha.ca/fr/brochure/le-stress/		A/F
La gestion des émotions	L'Amnésique	Les stratégies de régulation émotionnelle https://amnesique.com/2023/02/02/les-strategies-de-regulation-emotionnelle-par-emmanuelle-alcantar-lague/		F
	ACSM	Stratégies pour gérer nos émotions https://cmha.ca/fr/news/5-strategies-pour-gerer-nos-emotions/		A/F
La gestion de la colère	Psycho PAP	La colère et comment la gérer https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/02/Gestion-col%C3%A8re-infographique-3.pdf		F
	eSM.ca	La colère https://www.esantementale.ca/Laurentides/La-colere/index.php?m=article&ID=11564		A/F
	ACSM	Être en colère https://cmha.ca/fr/brochure/etre-en-colere/		A/F

Les options de traitement

Il existe différentes options de traitement pour composer avec un problème de santé mentale ou un trouble mental fréquent. Ces options varieront selon la sévérité, la durée et l'altération du fonctionnement engendré par le trouble mental. Ces options vont des autosoins à la psychothérapie, combinés au besoin à un traitement pharmacologique et elles s'inscrivent dans un modèle de soins par étapes mis de l'avant par le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec.


Vous trouverez ici des informations sur les différentes options de traitement ainsi que des conseils pour prendre soin de sa santé mentale.


Thème	Source	Liens	PDF	Langue
Prendre soin de sa santé mentale	ACSM	La santé mentale pour la vie https://cmha.ca/fr/brochure/la-sante-mentale-pour-la-vie/		A/F
	Gouvernement du Québec	Maintenir une bonne santé mentale https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/favoriser-bonne-sante-mentale/maintenir-bonne-sante-mentale		A/F
	ACSP	Promotion de la santé mentale positive https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html		A/F
Le rétablissement	ACSM	Sur la voie du rétablissement https://cmha.ca/fr/brochure/sur-la-voie-du-retablissement/		A/F
La psychothérapie et les différentes approches théoriques	ACSM	La psychothérapie https://cmha.ca/fr/brochure/la-psychotherapie/		A/F

La psychothérapie et les différentes approches théoriques	OPQ	<u>Les orientations théoriques</u> https://www.ordrepsy.qc.ca/web/ordre-des-psychologues-du-quebec/les-orientations-theoriques		A/F
	ACSM	<u>La pleine conscience</u> https://cmha.ca/fr/brochure/pleine-conscience/		A/F
	eSM	<u>L'a b c de la pleine conscience</u> https://www.esantementale.ca/Laurentides/La-b-c-de-la-pleine-conscience/index.php?m=article&ID=55385		A/F
Les médicaments	ACSM	<u>Les médicaments pour les troubles de santé mentale</u> https://cmha.ca/fr/brochure/les-medicaments-pour-les-troubles-de-sante-mentale/		A/F
	CIUSSS de l'Ouest de l'Île	<u>La gestion des médicaments</u> https://www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/usagers-et-visiteurs/conseils-sante/gestion-des-medicaments/		A/F

Outils et ressources pour les usagers et les proches

Vous trouverez ici, des outils et ressources accessibles gratuitement en ligne, dont des auto-soins. Les auto-soins sont généralement composés d'informations, d'exercices pratiques et d'activités diverses offerts sous forme de matériel écrit, de logiciel en ligne ou d'applications mobiles. Les auto-soins peuvent être complétés par la personne de façon autonome ou avec le soutien ponctuel d'un intervenant (courriels, clavardage, entretiens téléphoniques, etc.).

Outils et ressources	Description	PDF	Langue
<p><u>Aller mieux à ma façon</u></p> <p>https://allermieux.criusmm.net/</p>	<p>L'outil « <i>Aller Mieux à ma façon</i> » est un outil d'autogestion qui vise à accompagner les personnes qui vivent des difficultés en lien avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire, en les aidant à retrouver l'équilibre et à se sentir mieux ainsi qu'à les soutenir dans leur démarche personnelle vers le rétablissement.</p>		A/F
<p><u>Mes outils</u></p> <p>https://suicide.ca/fr/mes-outils</p>	<p>Application web destinée aux personnes vivant de la détresse psychologique et susceptibles de présenter des idées suicidaires lorsque confrontées à une situation stressante. Il est également possible de parler avec un intervenant au téléphone, par messages textes et clavardages.</p>		A/F
<p><u>MindShift™ CBT</u></p> <p>https://www.anxietycanada.com/fr/ressources/mindshift-tcc/</p>	<p>Cette application web a été développée par l'organisme de bienfaisance à but non lucratif <i>Anxiety Canada</i>, visant à favoriser l'accès à des ressources et à des traitements fondés sur des données probantes. Les outils proposés ciblent les problèmes liés à l'inquiétude, la panique, le perfectionnisme, l'anxiété sociale et les phobies. De cours et un programme de thérapie de groupe en ligne sont également disponibles.</p>		A/F
<p><u>Petit BamBou</u></p> <p>https://www.petitbambou.com/fr</p>	<p>Application web proposant des programmes de méditation développés par un collectif de professionnels en France. Le programme d'initiation à la méditation est gratuit. Les autres programmes et abonnements sont payants. Les programmes sont également disponibles en italien, espagnol, allemand et néerlandais.</p>		A/F
<p><u>Retrouver son entrain</u></p> <p>https://retrouversonentrainqc.ca/</p>	<p>Retrouver son entrain^{MC} est un programme offert gratuitement par l'<i>Association canadienne pour la santé mentale</i> (ACSM). Cet auto-soin est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 14 et + à gérer les baisses d'humeur, la déprime, l'anxiété et les inquiétudes. À l'aide de livrets et d'une personne</p>		A/F

	accompagnatrice, Retrouver son entrain ^{MC} vous aide à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer votre santé mentale.		
<p><u>CAP santé mentale</u></p> <p>https://www.capsantementale.ca/</p>	CAP santé mentale (anciennement le <i>Réseau Avant de craquer</i>) est destiné aux personnes avec un proche vivant avec un trouble mental (dépression, troubles anxieux, trouble bipolaire, schizophrénie, troubles de la personnalité, et autres). Différents outils et ressources (articles, vidéos, balados, etc.) pour composer avec les problèmes de santé mentale chez un proche.		A/F
<p><u>Relief</u></p> <p>https://relief.ca/</p>	Relief est un organisme national qui offre du soutien aux personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi qu'à leurs proches. Relief offre de l'accompagnement individuel, des ateliers d'autogestion en ligne, des ateliers de groupe et des groupes de soutien.		
<p><u>Réseau des éclaireurs</u></p> <p>https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale/reseau-declaireurs-en-sante-psychologique/</p>	Les usagers trouveront sur cette page web, de l'information, des outils cliniques, des formations et des activités de résilience en santé psychologique ayant pour but d'augmenter la capacité d'adaptation et la résilience des individus et de la communauté.		A/F
<p><u>Mouvement santé mentale Québec (MSMQ)</u></p> <p>https://mouvementsmq.ca/ouutils/</p>	Le MSMQ est un regroupement québécois d'organismes communautaires voué spécifiquement à la promotion et la prévention en santé mentale. On trouve sur ce site divers outils (affiches, dépliants, fiches d'animation, webinaires, conférences et autres) destinés à la population générale, aux jeunes et aînés et aux milieux de travail.		A/F
<p><u>Stratégies pour surmonter la dépression</u></p> <p>https://psychhealthandsafety.org/asw/</p>	<p>Ce guide d'autosoins de la dépression est destiné aux personnes qui se sentent déprimés, partenaires, membres de la famille ou amis qui souhaitent aider une personne déprimée.</p> <p>Des fichiers audios sont aussi disponibles sur la page.</p>		A/F