

Ressources COVID-19 de la CSMC

Affiche / Infographie

- [Comment puis-je aider mon équipe?](#)
- [Comment vais-je?](#)
- [Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19](#)
- [Gérer le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19 : un outil pour les professionnels de la santé](#)
- [Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19 : comment les animaux peuvent aider](#)
- [Des soins virtuels en santé mentale et en usage de substances pendant la COVID-19](#)
- [Prodiguer des soins à l'heure de la COVID-19 : À quoi s'attendre et comment s'adapter](#)
- [Astuces pour s'adresser à une personne en crise à l'heure de la COVID-19](#)
- [Le choix judicieux des sources d'information](#)
- [Applications de santé mentale : Comment faire un choix éclairé](#)

Document d'orientation

- [COVID-19 et santé mentale : Réponses stratégiques et enjeux émergents - Analyse préliminaire](#)
- [COVID-19 et suicide : Répercussions potentielles et occasions d'influencer les tendances au Canada - Document d'information](#)

Fiches conseil

- [Prodiguer des soins à l'heure de la COVID-19 : À quoi s'attendre et comment s'adapter](#)
- [Les liens sociaux à l'ère de la distanciation physique](#)
- [Astuces pour s'adresser à une personne en crise à l'heure de la COVID-19](#)
- [Vivre dans un cadre familial marqué par de la violence pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Priorisez votre bien-être mental pendant que vous travaillez de la maison](#)
- [Le choix judicieux des sources d'information est essentiel au bien-être mental dans le contexte de la COVID-19](#)
- [Gérer le stress financier causé par la COVID-19](#)
- [La gestion du stress en période de déconfinement](#)
- [Comment protéger le bien-être mental des adultes âgés à l'heure de la COVID-19](#)
- [Déceler les angles morts dans la planification des milieux de soins de santé liée à COVID-19](#)
- [Choisir la ressource en santé mentale qui vous convient le mieux : elles n'ont pas toutes été créées pareillement](#)
- [Guide sur la santé mentale des étudiants pendant la COVID-19](#)
- [Avoir une meilleure résilience en temps de pandémie](#)

- [Prendre soin des adultes plus âgés pendant la pandémie de COVID-19](#)

Formations

- [Prendre soin des autres](#)

Webinaires

- [Les pratiques d'excellence pour soutenir les soignants en santé mentale pendant la situation du COVID-19](#) (*seulement disponible en anglais*)

Autres ressources

- [L'Esprit au Travail COVID-19 Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#)
- [Premiers soins en santé mentale COVID-19 Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#)
- [Questions-Réponses sur le COVID-19 pour les premiers intervenants](#)
- [COVID-19 ressources pour la santé mentale au travail](#)