

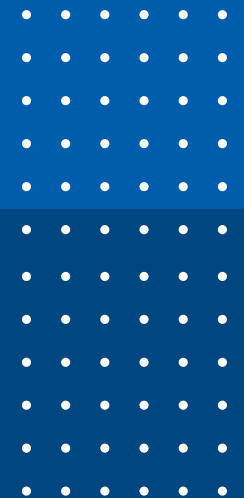
Prenez-soin de vous

DESTINÉE AUX TRAVAILLEURS AUTONOMES DU QUÉBEC

FÉVRIER
2021

- La santé mentale, un défi en temps de
- pandémie – vous en préoccuper est une
- nécessité pour vous et votre entourage!

Michèle Parent, CRHA



Avec la participation financière :



Organisé par :



Ressources gratuites – Santé mentale

Gouvernement du Québec :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>

Ordre des psychologues du Québec :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

Espace mieux-être Canada :

<https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>

BiensCanadiens par Morneau Shepell :

<https://biencanadiens.ca/>

INSPQ : Recommandations concernant la réduction des risques psychosociaux du travail

<https://mobile.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19>

CCSM: Premiers soins en santé mentale COVID-19 -Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience

<https://www.mhfa.ca/fr/blogue/premiers-soins-en-sante-mentale-covid-19-guide-de-prise-en-charge-de-sa-sante-mentale-pour>



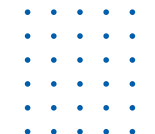


-
-
-
-

Votre plan d'action

Dressez la liste de vos activités préférées et établissez à quel moment et comment vous vous y adonnerez et qui peut vous appuyer

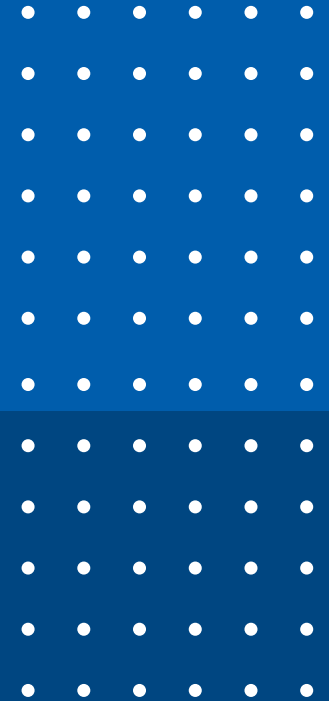
Mes 3 principales stratégies?	Quand le ferez-vous? Comment? Qui ou quoi peut vous aider?
1.	
2.	
3.	





Prenez-soin de vous

prenezsoindevous.ca



Avec la participation financière :



Organisé par :

