

Surmonter le stress, l'anxiété ou la dépression

Méthodes d'autotraitement

Il existe beaucoup de méthodes d'autotraitement pour gérer le stress, l'anxiété et la dépression :

- Livres
- Sites Web
- Outils d'autoévaluation (p. ex., questionnaires)
- Groupes d'entraide (face à face ou en ligne)

Il est utile d'obtenir du soutien d'une personne de confiance :

- Membre de famille
- Ami
- Thérapeute

Conseils importants

- Suivez les étapes d'un programme d'autotraitement dans l'ordre qu'elles sont présentées dans le livre, le site Web ou le groupe.
- Faites une autoévaluation au début et à la fin du programme afin de constater les changements que vous aurez effectués.
- Il vaut mieux consulter un thérapeute ou un médecin pendant que vous suivez un programme d'autotraitement.

Self-help Resources:

- Un guide par étapes pour gérer soi-même la dépression, fondé sur les meilleures recherches disponibles <http://www.comh.ca/publications/resources/asw/SCDP-French.pdf>
- Un programme d'autotraitement de la dépression en ligne de l'Australie, fondé sur des recherches et évalué <http://moodgym.anu.edu.au/welcome> (en anglais seulement)
- Trousses d'autotraitement pour gérer la dépression et l'anxiété, fondées sur les meilleures recherches disponibles <http://www.heretohelp.bc.ca/publications/toolkits> (en anglais seulement)
- Trousses, y compris feuilles de travail, pour aider à gérer l'anxiété, fondées sur des recherches en TCC http://www.anxietybc.com/resources/selfhelp_home_toolkit.php (en anglais seulement)
- Ressources d'autotraitement pour gérer l'anxiété <http://youth.anxietybc.com> (en anglais seulement)

Si vous songez à vous suicider ou à vous blesser, obtenez de l'aide professionnelle immédiatement.

Trouvez de l'aide à : <http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/obtenir-de-laide/>.

Découvrez les programmes disponibles dans votre province. Communiquez avec la Société pour les troubles de l'humeur du Canada ou votre filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Avis de non-responsabilité : L'information dans ce dépliant est fournie à titre de référence générale et n'a pas pour but de remplacer des conseils médicaux spécifiques; elle ne doit donc pas être acceptée comme tels. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé pour obtenir plus de renseignements relatifs à votre situation ou vos circonstances personnelles. circumstance.