

Outils pour prendre soins de soi-même

Voici une liste de ressources disponibles au Manitoba qui pourrait aider à contrer l'anxiété et le stress. N'oubliez pas que nous sommes là pour vous également (Christine Boulianne, conseillère M à 5 et Joëlle Émond, conseillère 6^e à la 8^e). Nous vous demandons donc de nous faire parvenir vos questions de matière santé mentale et autres, vos requêtes de ressources, etc., et nous ferons notre possible de répondre à vos besoins tout en gardant le plus stricte des normes de confidentialité.

1. L'association pour les troubles d'anxiété (**Anxiety Disorders Association of Manitoba**) a mis sur pied une ligne téléphonique d'appui pour venir en aide à ceux qui souffrent d'une augmentation d'anxiété en raison du virus Covid 19. Vous pouvez composer le 204-925-0040. La ligne sera ouverte de 9h et 21h du lundi au vendredi et de 10h à 16h en fin de semaine.
2. **Educalme** – **Essai gratuit!** Recevez un accès illimité à la première unité du programme complet de pleine conscience en ligne d'École Educalme. Visionnez la vidéo de formation étape par étape et sentez-vous confiants à pratiquer la pleine conscience avec succès. <https://www.educalme.com/fr/gratuit/>
3. Voici une liste d'applications disponibles si vous le souhaitez:
 - **Mindshift CBT – Anxiety Canada (Gratuit)** apprendre d'où vient notre anxiété et comment contrer nos peurs
 - **Breathe2Relax (Application gratuite)** travaille les crises d'angoisses, la respiration profonde
 - **Rain Rain Sleep Sounds (Application gratuite pour 43 sons ou version pro pour 40\$ par année)** 43 sons paisibles pour aider à mieux dormir
 - **Sanvello (Pacifica) (Application gratuite pendant le coronavirus et 8,99\$/mois)** thérapie comportementale cognitive (CBT) changer vos façons de pensées, techniques de méditations et respirations, relaxation des muscles
 - **Headspace, (14 jours gratuits et ensuite 7,99\$ par mois)** 10 méditations de 10 minutes, version pro pour 13\$ par mois, communauté d'encouragement
 - **Calm (Application gratuite pour 7 jours et ensuite 76,99 par année)** méditations guidées de 2 à 20 minutes
 - **Happify (19,49\$ par mois)** jeux interactifs et activités

- **Anxiety Reliever** (12,49\$ par mois) mini podcasts, stratégies pour contrer l'anxiété, travailler vos comportements et vos réactions
- **Worry Watch** (5,49) notez et analysez vos anxiétés
- **Panic Relief** (1,39\$) pour ceux qui ont des peurs, l'anxiété et la panique, courtes animations qui peuvent aider à calmer le corps
- **SAM App** (Application gratuite et version pro 9,99\$ par mois) aide à comprendre l'anxiété – les causes et les solutions

4. Différents liens pour se divertir

Voici un lien pour Exercices pour les yeux fatigués :

<https://www.youtube.com/watch?v=gueihESj6UU>

Journées spa à la maison :

<https://www.inspiretoi.ca/se-creer-un-moment-spa-a-la-maison/>

<https://lavielc.com/fete-des-meres-se-dorloter-a-la-maison/>

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/mode-et-beaute/soiree-spa-1.1497317>

Lien pour yoga à la maison :

<https://nerds.co/meilleures-chaines-youtube-yoga-maison/>

Exercices à la maison :

<http://www.lesrecettesdecaty.com/fr/minceur/mise-en-forme/le-meilleur-programme-dentrainement-maison/>

Pleine conscience :

<https://www.pleine-conscience.be/la-pleine-conscience/>