



Dépression

Services de soutien en santé mentale gratuits et en libre accès dans tout le Canada

SOUTIEN EN CAS DE CRISE

Services de crises du Canada

Centres d'aide et d'écoute et organismes de réponse aux crises au Canada.

<https://www.crisisservicescanada.ca/en/looking-for-local-resources-support/>



SOUTIEN EN PERSONNE

Bureaux régionaux de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)



Saisissez votre code postal, puis faites défiler la carte pour voir où se trouvent les bureaux régionaux. Dans la boîte qui affiche les coordonnées du bureau de votre région, cliquez sur le lien correspondant. Sur la page d'accueil de votre centre régional, cliquez sur « Nos services ». Il existe une grande variété de services et de types de consultations. Dans la plupart des cas, les services sont accessibles sans rendez-vous et sans orientation. <https://cmha.ca/find-your-cmha>

SERVICES AUTONOMES EN LIGNE ET APPLICATIONS POUR TÉLÉPHONES INTELLIGENTS

* Gratuits sauf indication contraire

Mood Gym (abonnement de 39 \$/an)

Programme autonome qui favorise l'apprentissage et la pratique de techniques de thérapie cognitivo-comportementale visant à maîtriser les symptômes de la dépression. <https://moodgym.com.au/>

BounceBack®

Programme de renforcement des capacités conçu pour aider à maîtriser les symptômes de dépression et d'anxiété légers à modérés. Dispensé par téléphone en présence d'un accompagnateur et par des vidéos en ligne. <https://bounceback.cmha.ca/>

CBT-i Coach

Application conçue pour aider à lutter contre l'insomnie. Apprenez à comprendre le sommeil et efforcez-vous de prendre de bonnes habitudes. Les fonctionnalités comprennent une évaluation de l'indice de gravité de l'insomnie et un journal du sommeil permettant de surveiller les progrès. https://www.ptsd.va.gov/appvid/mobile/cbticoach_app_public.asp

TCC MindShift®

Application conçue pour vous apprendre à vous détendre, à être conscient de vous-même, à adopter des modes de pensée utiles et à prendre des mesures pour lutter contre l'anxiété. <https://www.anxietycanada.com/re>

CALM: Computer Assisted Learning for the Mind (apprentissage assisté par ordinateur pour l'esprit)

Activités autodirigées visant à atténuer les symptômes de la dépression. Axées sur la résilience mentale, la maîtrise du stress, l'anxiété, les relations saines et la recherche de sens. <https://www.calm.auckland.ac.nz/>

Mind Over Mood

Cahier d'exercices autodirigés reposant sur des méthodes éprouvées et visant à enseigner les techniques et les principes de la thérapie cognitivo-comportementale. <https://www.mindovermood.com/>

MoodMission

(coût d'achat de 6,99 \$ au magasin d'applications) Application présentant cinq « missions » simples destinées à améliorer l'humeur. Explique en quoi chaque mission peut contribuer à atténuer les symptômes de la dépression. <https://moodmission.com/>

Text4Mood

Programme de soutien quotidien par messagerie texte basé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), offert partout au Canada. Les tarifs normaux de messagerie texte s'appliquent. Textez le mot « MOOD » au 393939. <https://www.resiliencenhope.org/programs>

REMARQUES