

Comprendre ma condition et prendre soin de moi



Understanding my condition and taking care of myself

Clique sur une condition pour en savoir plus
Select a condition to learn more

Troubles anxieux / Anxiety disorders

Troubles de l'humeur / Mood disorders

Dépression / Depression

Trouble bipolaire / Bipolar disorder

Trouble obsessionnel-compulsif / Obsessive-compulsive disorder (OCD)

État de stress post-traumatique / Post-traumatic stress disorder

Troubles psychotiques / Psychotic disorders

Trouble de la personnalité limite / Borderline personality disorder

Ce document ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Si tu as des inquiétudes pour ta santé, parles-en à ton médecin.

This document does not replace the advice of a health professional. If you have concerns about your health, talk to your doctor.

Mes outils d'auto-soins

My self-care tools

Applications gratuites - clique pour ouvrir

Free apps - click to open

Gestion du stress, de l'anxiété, des émotions, de l'humeur et du sommeil

Managing stress, anxiety, emotions, mood and sleep

[AppSantéMentale](#)

Respiration guidée, journal, autoévaluation et plan de sécurité, à utiliser quand ça va moins bien

Guided breathing, journal, self-assessment and safety plan, for the harder days

[MesOutils.ca](#)

Moyens concrets d'autogestion et suivi de ce qui fonctionne pour toi

Practical self-management strategies and a way to track what works for you

[Aller mieux à ma façon](#)

Ce document ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Si tu as des inquiétudes pour ta santé, parles-en à ton médecin.

This document does not replace the advice of a health professional. If you have concerns about your health, talk to your doctor.