

Outils de bien-être en ligne sur la santé mentale



MINDWELL-U

Mindwell- U est un défi de pleine conscience offert gratuitement en ligne qui ne prend que cinq minutes par jour.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



AIDE THÉRAPEUTIQUE EN LIGNE (ATL)

Le programme d'Aide thérapeutique en ligne (ATL) propose des activités interactives et des vidéos pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Pour accéder en Français, sélectionnez « Click here to sign up », ensuite « Choose a language »

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



TOGETHERALL

Une site web gratuite et anonyme communauté de santé mentale accessible aux jeunes et aux jeunes adultes de la Nouvelle-Écosse!

[Cliquez ici pour vous inscrire](#), en utilisant votre code postal de la Nouvelle-Écosse



RÉSEAU D'AIDE POUR LA DÉPENDANCE AU JEU

Soutien en ligne pour les personnes qui ont des problèmes liés au jeu ou qui en subissent les méfaits.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA:

Ressources en ligne gratuites, outils, applications et connexions, au besoin, à des bénévoles formés et à des professionnels de la santé mentale qualifiés.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

