

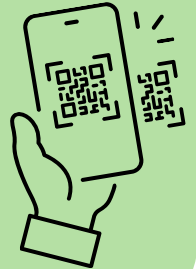
# Outils en ligne pour la santé mentale

Il s'agit de ressources en ligne destinées aux personnes ayant des problèmes de santé mentale ou de dépendance, ou à celles et ceux qui aident une personne aux prises avec de tels problèmes.

Ces ressources peuvent être utiles aux personnes n'ayant pas accès aux services traditionnels liés à la santé mentale et au traitement des dépendances, ou à celles qui préfèrent demander de l'aide en ligne.

Pour en savoir plus et vous inscrire, balayez le code QR ou cliquez sur le lien de chaque outil.

- Gratuit et disponible 24 h/24 et 7 j/7
- Pas de recommandation nécessaire
- Confidentiel et sécurisé
- À votre propre rythme
- Pour en savoir plus sur nos services et trouver d'autres outils gratuits, allez sur [mha.nshealth.ca/fr](https://mha.nshealth.ca/fr).



## togetherall

- Togetherall est une plateforme de soutien par les pairs offrant un espace sûr et anonyme afin de pouvoir entrer en contact avec d'autres personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- Elle propose divers outils et ressources, notamment :
  - Groupes de discussion sur divers sujets
  - Tests d'auto-évaluation
  - Cours en ligne
- Togetherall est modéré par des professionnels formés qui surveillent la plateforme et qui fournissent des conseils et un soutien aux utilisateurs, en fonction de leurs besoins.

Accédez Togetherall à :

<https://togetherall.com/> ou balayez le code QR.

*\*Utilisez votre code postal pour vous inscrire.*



## Tranquility

par Green Shield\*



- Tranquility est un programme de thérapie cognitivo-comportementale en ligne conçu pour aider à gérer l'anxiété et la dépression légères à modérées.
- C'est à l'aide de techniques fondées sur des données probantes que Tranquility offre aux utilisateurs un soutien et des conseils personnalisés grâce à une série d'exercices en ligne.
- Les exercices aident à remarquer et à changer les schémas de pensée négatifs, à fixer des objectifs et à suivre ses propres progrès.
- Ils aident également les utilisateurs à développer des capacités d'adaptation et à gérer leur anxiété ou leur dépression.

Accédez Tranquility à :

[www.fr.tranquility.app/novascotia](https://www.fr.tranquility.app/novascotia) ou balayez le code QR.





- Thérapie Assistée en Ligne (TAO): Boîte à outils en ligne offrant des modules de développement personnel fondés sur des preuves.
- Les utilisateurs ont un accès totalement anonyme et gratuit à un contenu qui peut changer leur vie.
- La plateforme comprend également des outils d'évaluation et une rétroaction personnalisée permettant aux utilisateurs de suivre leurs progrès et d'atteindre les buts qu'ils se sont fixés pour leur santé mentale.

Accédez ATL à :

<https://www.taoconnect.org/what-is-tao/ns/?lang=fr> ou balayez le code QR.



- MindWell propose une plateforme permettant d'accéder à des modules de développement personnel, à des exercices de pleine conscience et à des méditations guidées afin de réduire le stress et l'anxiété.
- Sont également offerts des cours en ligne en direct ainsi que de l'aide pour intégrer la pleine conscience dans la vie quotidienne.
- Pour ses cours en direct et sa vaste bibliothèque de contenus, Mindwell utilise des techniques fondées sur des preuves pour aider les utilisateurs à développer des capacités d'adaptation et à améliorer leur santé mentale.

Accédez Mindwell à :

<https://app.mindwellu.com/novascotia> ou balayez le code QR.



- Jeunesse, J'écoute offre des services de counseling gratuits, confidentiels et anonymes aux enfants, aux jeunes et aux jeunes adultes âgés de 5 à 29 ans.
- Ils offre une variété de services, notamment :
  - des conseils téléphoniques,
  - support de chat en ligne et de messagerie texte,
  - un forum communautaire et
  - cours éducatifs autoguidés sur une variété de sujets axés sur les jeunes.
- Les conseillers qualifiés de Jeunesse, J'écoute offrent un soutien sur un large éventail de problèmes, notamment la santé mentale, les relations, l'intimidation et la maltraitance. Jeunesse J'écoute offre également des ressources et des références vers d'autres services communautaires.

Accédez Jeunesse, J'écoute à :

<https://jeunessejecoute.ca/> ou balayez le code QR.

