

Coffre à outils



Applications et ressources en ligne pour soutenir les élèves vulnérables

Applications gratuites

- **Réseau** : Une application pour aider les gens à prévenir les moments difficiles de leur vie et y faire face. Volet pour les jeunes et pour les adultes. Possibilité d'ajouter le professionnel scolaire dans le réseau de contacts de l'élève (courriel et mobile). Des ressources à proximité, selon la géolocalisation de l'utilisateur, sont proposées. <https://reso.cool/>
- **Aller mieux... à ma façon : soutien à l'autogestion** : Aller mieux à ma façon est un outil de soutien à l'autogestion qui peut être utile pour retrouver l'équilibre et se sentir bien à nouveau. Offert gratuitement, cet outil permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de sa santé. www.allermieux.criusmm.net
- **Allume.org** : Le programme Et moi, comment ça va? vise à sensibiliser chaque individu aux indicateurs de sa propre santé psychologique. ALLUME.ORG est une déclinaison du programme pensé pour rejoindre la clientèle masculine et plus précisément les hommes âgés de 35 à 49 ans. S'appuyant sur l'importance d'agir en amont, la campagne mise sur des aspects positifs, comme le sens des responsabilités et l'autonomie, afin de promouvoir des solutions accessibles et susciter une réflexion à propos du besoin de consulter des ressources d'aide professionnelle. <http://www.allume.org/>
- **Dr Mood** : Application sur la gestion des émotions incluant un test rapide d'environ une minute trente qui analyse l'état psychologique actuel (colère, peur, honte...) avec des questions simples concernant les émotions et les sensations corporelles. Les résultats permettent de prendre conscience du sentiment qui domine.

Différents conseils sont alors proposés pour nous aider à mieux réguler les émotions vécues. Le contenu a été élaboré par deux chercheurs en intelligence émotionnelle (Christophe Haag et Moïra Mikolajczak) et testé sur plus de 10000 personnes avant le lancement de l'application en décembre 2016. <https://www.dr-mood.com/>

- **iSMART** : Une application mobile développée par le Centre d'études sur le stress humain qui utilise les dernières connaissances en science du stress pour vous aider à contrôler les stressés chroniques de votre quotidien. Une fois configuré comme vous le souhaitez, iSMART vous demandera à intervalle régulier votre niveau de stress, stockera votre réponse, détectera la chronicité dans votre niveau de stress, et vous proposera les solutions adaptées à votre situation. <https://ismartstress.wordpress.com/>
- **PsyAssistance** est une application qui offre une expérience inégalée pour votre gestion de l'humeur, au jour le jour et pendant les crises. Il a été conçu et validé scientifiquement par le chercheur et professeur Réal Labelle et son équipe à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal) et à l'Université du Québec à Montréal. PsyAssistance est basée sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale. Il permet à l'utilisateur d'avoir accès à un large répertoire de ressources, de tenir un journal d'humeur, de faire des exercices pour améliorer son humeur et d'établir un plan de sécurité en cas de crise. <https://apps.apple.com/us/app/psyassistance/id1163808084?ls=1>
- **Sanvello** est une aide à la demande pour le stress, l'anxiété et la dépression. Anciennement Pacifica, Sanvello propose des techniques validées cliniquement et un soutien pour vous aider à soulager les symptômes et à vous sentir plus heureux au fil du temps. <https://www.sanvello.com/>

Ressources ouvertes ou offrant du service en ligne à Laval

Dépannage alimentaire :

- **Le relais communautaire de Laval :** 111, boul. des Laurentides à Laval / 450 668-8727 / <https://relais-communautaire.org/page/>
- **Centre de bénévolat et Moisson Laval :** 1870, rue Michelin à Laval / 450 681-6164 / <https://benevolatlaval.qc.ca/>
- **Maison de la famille de Saint-François :** 8190, boul. Lévesque Est à Laval / 450 665-6510 / <http://maisonfamillestfrancois.com/>
- **Le relais du quartier de St-Vincent-de-Paul :** 4899, rue St-Joseph à Laval / 450 664-4711 / <https://rqsvp.com/>
- **Partage St-Maxime :** 3700, boul. Lévesque Ouest à Laval / 450 973-4242 (Réouverture bientôt)
- **L'entraide Saint-Léopold :** 3827, boul. Sainte-Rose à Laval / 450 625-1190

Service en itinérance (ne prennent pas de nouvelle admission, mais peuvent référer ailleurs pour l'hébergement) :

- **Le centre d'hébergement communautaire L'Aviron :** 111, boulevard des Laurentides Laval (Québec) H7G 2T2 / 450 933-6610 / <http://www.laviron.org/>
- **Auberge du cœur L'Envolée :** 1620, rue des Patriotes Laval Sainte-Rose (Québec) H7L 2N6 / 450 628-0907 / <https://www.auberge-envolee.org/>

Santé mentale :

- **L'îlot - Centre de crise et de prévention du suicide de Laval** : Intervention téléphonique 24/7 en prévention du suicide <https://lilotcrise.ca/>
- **Écoute entraide** : soutien aux personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle Montréal : 514 278-2130 / Sans frais : 1 855 EN LIGNE (365-4463) / <https://www.ecoute-entraide.org/>
- **CHOC Carrefour d'Hommes en Changement** : Service en prévention de la violence conjugale et en prévention du suicide (soutien téléphonique disponible du lundi au jeudi de midi à 21h et le vendredi de midi à 16h) / 450-975-CHOC (2462) / <http://www.organismechoc.com/accueil.html>
- **ALPABEM** : Soutien aux proches d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale. L'ALPABEM offre du soutien par téléphone ou par vidéoconférence pendant la quarantaine. <https://alpabem.qc.ca/>