THE CATALYST

Blogues incontournables sur la santé mentale en 2023

Découvrez les voix de personnes ayant vécu la maladie mentale et accédez à des ressources, à des informations, à des conseils et à des outils pour favoriser votre santé mentale.

By: Commission Sante Mentale | Posted: April 6, 2023

Temps de lecture estimé: 3 minutes

Découvrez les voix de personnes ayant vécu la maladie mentale et accédez à des ressources, à des informations, à des conseils et à des outils pour favoriser votre santé mentale.

Découvrez les voix de personnes ayant vécu la maladie mentale et accédez à des ressources, à des informations, à des conseils et à des outils pour favoriser votre santé mentale.

Blogues francophones sur la santé mentale

Mindspace

https://www.mindspacewellbeing.com/fr/blogue/

Chez Mindspace, nous pensons que tout le monde gagne à entraîner son esprit, que ce soit pour améliorer sa santé mentale, améliorer son bien-être ou atteindre des objectifs de rendement élevés.

Black Mental Health Canada

https://blackmentalhealth.ca/fr/blog/

Black Mental Health Canada (BMHC), est un organisme bénévole, sans but lucratif, basé sur la communauté, qui a été fondé en 2019 pour aider à répondre aux besoins en matière de santé mentale des diverses communautés noires du Canada.

L’apogée

https://www.lapogee.ca/blogue

Nous avons créé un blogue dans le but d’informer, de démystifier et de sensibiliser différents sujets en lien avec la santé mentale.

Mouvement Santé Mentale Québec

https://mouvementsmq.ca/blogue/

Nous sommes le seul regroupement québécois d'organismes communautaires voué spécifiquement à la promotion et la prévention en santé mentale. Nous voulons outiller la population du Québec pour qu'elle développe et renforce sa santé mentale et pour en faire un projet collectif et social.

Mouvement Santé Mentale Québec Rive-Sud

https://www.smqrivesud.ca/blogue

La **mission** de Santé mentale Québec Rive-Sud est de promouvoir le bien-être des individus et de les aider à prévenir, rétablir et maintenir une bonne santé mentale par la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population.

Blogues anglophones sur la santé mentale

Blogue sur la santé mentale des étudiants de l'Université de Victoria

https://onlineacademiccommunity.uvic.ca/studentmentalhealth/

Ce blogue est dédié à la promotion d'une bonne santé mentale et à la réduction de la stigmatisation. Les étudiants de l'Université de Victoria partagent leurs histoires personnelles et leurs conseils pour préserver leur bien-être. Découvrez comment accroître votre bonheur et votre bien-être et réduire votre stress pendant que vous étudiez.

Mind your mind

https://mindyourmind.ca/

Mindyour**mind** existe au carrefour de la santé mentale, du bien-être, de l'engagement et de la technologie. Nous travaillons auprès de jeunes âgés de 14 à 29 ans pour créer ensemble des outils interactifs et des ressources novatrices afin de renforcer les capacités et la résilience.

Youth Smart

https://youthsmart.ca/blog/

Le programme YouthSMART (**Y**outh **S**upporting **M**ental **H**ealth and **R**esiliency **T**ogether) de l'ACSM de Calgary offre des possibilités d'apprentissage collaboratif gérées par les jeunes dans le domaine de la santé mentale dans les écoles secondaires de premier et de deuxième cycle de la région.

Generation Mental Health

https://www.generationmentalhealth.org/blog

GenMH améliore les perspectives d'avenir des personnes vivant avec une maladie mentale en renforçant les capacités et en autonomisant les jeunes ayant une expérience vécue.

The Student Minds Blog

https://www.studentmindsblog.co.uk/p/explore-blog.html

Des étudiants et de récents diplômés échangent au sujet de leurs difficultés personnelles sur le plan de la santé mentale, ainsi que des mesures qu'ils prennent pour changer les choses, relever les différents défis qu'ils rencontrent à l'université et s'orienter dans leur vie universitaire et leur vie de nouveau diplômé.

Black Students Mental Health Blog

https://blackstudentsmentalhealth.org/blogs

Les étudiants de race noire peuvent rencontrer diverses difficultés comme le racisme (micro-agressions), les inégalités (sociales et économiques) et la stigmatisation liée à des problèmes de santé mentale. Les ressources comprennent des services de santé mentale, des conseils pour prendre soin de soi, des guides, des outils et des activités pour favoriser et améliorer la santé mentale.

Active Minds

https://www.activeminds.org/blog/

En misant sur l'éducation, la recherche et la défense des intérêts et en ciblant les jeunes adultes âgés de 14 à 25 ans, Active Minds ouvre le débat sur la santé mentale et crée un changement durable dans la façon dont la santé mentale est abordée, traitée et valorisée aux États-Unis.

Auteure: Commission Sante Mentale

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca