

Ressources et auto-soins

Ressources communautaires MRC RDL : (cf fichier joint)

https://cosmoss.qc.ca/images/Upload/bottin_des_ressources-septembre_2024.pdf

Santé mentale

auto-soins :

<https://allermieuxamafacon.ca/>

<https://retrouversonentrainqc.ca/>

<https://toimoibebe.ca/>

Répertoire d'applications numériques en santé mentale :

<https://www.appsantementale.ca/>

télépsychothérapie gratuite:

<https://etherapies.ca/>

Thérapie du sommeil en ligne :

<https://www.haleoclinic.com/fr/>

Douleur chronique

Auto-soins :

<https://gerermadouleur.ca/agir-pour-moi/>

<https://www.migrainequebec.org/fr/autogestion> (migraine)

Ressources et ligne d'entraide :

<https://douleurquebec.ca/>

<https://www.agem.ca/> (fatigue chronique)

<https://www.sqf.quebec/> (fibromyalgie)

Musculosquelettique

Consultations téléphoniques gratuites 15 minutes en physiothérapie :

<https://www.hexaphysio.com/consultation/> , <https://physioproactive.com/fr/consultation-gratuite/>

Dépliant d'exercices : <https://pum.umontreal.ca/catalogue/examen-musculosquelettique-l/fichiers>

Enfance

Consultations par courriel, téléphone ou clavardage : <https://premiereressource.com/fr>