

# Les essentiels de la santé mentale : Outils d'autocompassion pour vous et vos patients

## Pourquoi ces infographies sur la santé mentale ?

Obtenez jusqu'à 3 crédits Mainpro+® ou Collège royal certifiés\*



Nous examinons l'efficacité et la facilité d'utilisation de trois infographies sur la santé mentale conçues pour aider les cliniciens à soutenir les patients dans **la gestion du stress, de l'anxiété, de la dépression, de la dérégulation émotionnelle** ou qui ont besoin d'améliorer leurs **capacités d'adaptation**.

Chaque infographie peut servir comme outil pédagogique en clinique et comme ressource à emporter à la maison pour que les patients puissent continuer à apprendre de façon autonome.

Créée pour les cliniciens ayant participé à notre cours de Self-Compassion for Healthcare Communities Course (SCHC) et qui demandent souvent à enseigner les principes de l'autocompassion à leurs patients/clients. Nous souhaitons recueillir les commentaires d'autres cliniciens tels que vous



Inscrivez-vous ici



## Comment accéder aux trois infographies ?

### Nous apprécions votre rétroaction !

Ceux qui contribuent leur expertise et leur opinion anonymement à notre recherche participeront à un tirage au sort pour **gagner 200 \$ !**

**Quand :** Durée limitée. La période d'inscription ferme le 6 juillet 2025 !

**Où :** Tout le contenu est fourni entièrement sur une plateforme en ligne gratuite et protégée par un mot de passe, ce qui permet une participation flexible en fonction de votre horaire.

**Comment:** Inscrivez-vous gratuitement pour accéder à ces infographies : Cliquez ici ou scannez le code QR ci-dessus. En vous inscrivant, vous aurez aussi la possibilité de contribuer à notre recherche. Les détails sur l'étude et le format du cours en ligne seront expliqués plus en détail après l'enregistrement de votre compte protégé par un mot de passe.

# Les essentiels de la santé mentale : Outils d'autocompassion pour vous et vos patients

## Avantages à participer

- **Obtenez des crédits de DPC** : Recevez jusqu'à 4 crédits de DPC du CMFC et du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada pour votre participation (si applicable).
- **Ressources gratuites** : Téléchargez gratuitement les infographies bilingues sur la santé mentale ainsi que d'autres ressources, toutes fondées sur la recherche courante.
- **Améliorez votre pratique** : Apprenez des concepts essentiels en matière de santé mentale afin de mieux soutenir les patients souffrant d'anxiété, de syndrome de stress post-traumatique (SSPT), de dépression et de problèmes de régulation émotionnelle.
- **Contribuer au développement des soins** : Votre expérience et votre rétroaction sont essentielles pour améliorer et optimiser ces outils afin de mieux servir les cliniciens et leurs patients.
- **Gagnez 200 \$** : Lorsque vous vous inscrivez et que vous partagez votre expérience en répondant à des sondages rapides et anonymes, vous serez inscrit à un tirage au sort pour gagner 200 \$ !



**Votre expertise en tant que clinicien est indispensable. Inscrivez-vous, partagez vos opinions et contribuez à faire la différence dans notre étude !**

*\*Cette activité répond aux critères de certification du Collège des médecins de famille du Canada et a été certifiée par le bureau d'éducation permanente et perfectionnement professionnel de l'EMNO pour un maximum de 3 crédits d'activités certifiées Mainpro+®.*

*Il s'agit d'une activité d'apprentissage collectif (Section 1), telle que définie par le programme de Maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada, et approuvée par le bureau d'éducation permanente et perfectionnement professionnel de l'EMNO. Vous pouvez réclamer un maximum de 3 heures (les crédits sont calculés automatiquement).*