



Pendant la pandémie COVID-19, les travailleurs de la santé rencontrent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé mentale. Or, un geste simple et à la portée de tous peut favoriser le bien-être et diminuer la détresse psychologique : l'autosurveillance de ses propres réactions face au stress par l'entremise d'une application mobile.

L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et le CHUM lancent une application mobile d'autosurveillance des réactions de stress dans le cadre d'un projet de recherche auquel le CISSS de la Montérégie-Ouest participe.

En participant à notre programme d'autosurveillance hebdomadaire d'une durée de douze semaines :

- Vous favoriserez votre bien-être en suivant l'évolution de vos réactions sur une base régulière.
- Vous accéderez à des conseils et à du soutien psychologique.
- Vous contribuerez à la recherche scientifique en santé mentale.

Pour en savoir plus sur ce projet ou pour y participer via notre formulaire web :

<https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/form/consentement-projet-autosurveill>

ou contactez l'équipe de recherche à l'adresse courriel suivante :

monautosurveillance@gmail.com

***IMPORTANT : vérifiez votre répertoire de courriels indésirables surtout si vous n'obtenez pas de réponse après quelques jours!