



**APSSAP**

Association paritaire  
pour la santé et la sécurité du travail,  
secteur « Administration provinciale »

## Webinaire : Le stress en temps de pandémie – Liens

1-APSSAP : Garder le contact

[http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2020/Soutien%20social\\_fiche%20-%20Garder%20le%20contact%20tout%20en%20t%C3%A9l%C3%A9travaillant.pdf](http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2020/Soutien%20social_fiche%20-%20Garder%20le%20contact%20tout%20en%20t%C3%A9l%C3%A9travaillant.pdf)

2-APSSAP : CTVP en Télétravail

<http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2020/Concilier%20travail%20et%20vie%20personnelle.pdf>

3-Gouvernement du Québec : La COVID-19 au Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46341>

4-APSAM : COVID-19 et Santé psychologique

<https://www.apsam.com/theme/risques-biologiques/covid-19-coronavirus/sante-psychologique>

5-Sonia Lupien: COVID-19, Quand un peu de stress devient nécessaire

<https://sonialupien.com/covid-19-un-peu-de-stress/>

6-CESH : Stress Humain

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

7-Passeport Santé: Méditation et Cie

<https://www.passeportsante.net/fr/audiobalado/balado.aspx>

8-Therappex : Coronanxieux?

<https://covid19.therappex.com/fr?fbclid=IwAR2lcOPIA5D9bOU1Hms4w8TTdm2eateu1pQewFd-lxnsOYGbe1Q3G-e2MHA>

9-Cohérence Cardiaque:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_mn04Wc-X3o](https://www.youtube.com/watch?v=_mn04Wc-X3o)

10-Application Respirelax

<https://anti-deprime.com/2017/11/29/respirelax-application-gratuite-indispensable-de-coherence-cardiaque-2/>

11-Hygiène de sommeil

[https://www.opiq.qc.ca/wp-content/uploads/2017/06/inhalo34.2\\_01\\_fichessommeil\\_adulte.pdf](https://www.opiq.qc.ca/wp-content/uploads/2017/06/inhalo34.2_01_fichessommeil_adulte.pdf)