Coffre à outils des Flambeaux – Adolescents

Habitudes de vie :

Activité physique :

- Acti Flow – Université de Sherbrooke : Activité physique et santé mentale
- YouTube – Nancy Choquette : Cardio mental tonique WOW
- Instagram – Nancy Choquette : Cardio mental tonique WOW
- TikTok – Nancy Choquette : Cardio mental tonique WOW

Écrans/réseaux sociaux :

- Comment fonctionnent les Algorithmes des Réseaux Sociaux !
- Dans ma bulle : Comprendre les algorithmes des réseaux sociaux
- Ici Radio-Canada : Comment on devient accros aux jeux vidéos ?
- Ici Radio-Canada – Grandir en ligne : Qu'est-ce qui se cache derrière les réseaux sociaux ?

Dépendance :

- ÉPAV Média – La vérité sur le vapotage
- Défi j'arrête, j'y gagne : J'arrête de vapoter
- Application Libair : Libair-toi de la dépendance
- Canna-coach – Changer ses habitudes de consommation de cannabis

Santé mentale globale/bien-être psychologique :

- Fondation Jeunes en Tête – Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence
- Ça se cultive – La santé mentale positive, c'est quoi ?
- YouTube – Tel-Jeunes : Pis toi, c'est quoi les signes qui montrent que tu vas moins bien ?
- Téléquébec – Aider un ami qui va mal
- Fondation Jeunes en tête – Aider un-e proche qui va mal
- YouTube – TVC de la Matapédia : Dans la bulle à Léa

Flambeaux
DE LA MATANIE

Gestion du stress et de l'anxiété

- Youtube – Tel-Jeunes : Gérer mon anxiété, quoi faire ? Par où commencer ? On répond à tes questions
- Fondation Jeunes en tête – stressé avant ton examen ? Essaye la visualisation
- Fondation Jeunes en tête – Identifie des solutions pour chaque situation stressante
- YouTube - Fondation Jeunes en tête : Gérer ses émotions grâce à la pleine conscience
- Spotify – Fondation Jeunes en tête : Balado Méditation, les gestion des émotions difficiles

Prévention du suicide :

- Tel-Jeunes – Idée suicidaire : Pis toi, comment aides-tu tes ami-es ?
- Deuil par suicide – Blog Soutien, bienveillance, diversité
- 988 – Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent
Québec