Coffre à outils des Flambeaux (Adultes)

Habitudes de vie

Activité physique :

- YouTube – ParticipAction : L'activité physique est un produit miracle pour votre cerveau
- Sylvain Trudel – 5 bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale
- Gouvernement du Canada – Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)
- Société canadienne de psychologie – L'activité physique, la santé mentale et la motivation
- FaceBook – Page Défiez la Vallée

Écrans :

- PAUSE – Les bienfaits des écrans
- ParticipAction – Suer plutôt que naviguer : 6 astuces pour remplacer le temps d'écran par du temps actif
- Centre Mosaique – Pour une relation plus saine avec les écrans
- Homewood Santé – Trop de temps d'écran : effets sur la santé mentale et façons d'y remédier

Dépendance :

- Aide Drogue – Comprendre la dépendance
- CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec – Services d'aide en dépendance
- Soyez au fait – Qu'est-ce que les opioïdes ?
- CIUSSS de la Mauricie-de-du-Québec – Cannabis

Bienfaits de la nature :

- YouTube – Les bienfaits de la nature sur notre santé physique et psychologique
- MonTougo – La nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit

Alimentation :

- YouTube – Rayon de partage en santé mentale : L'alimentation
- Gouvernement du Canada – Guide alimentaire canadien
- FaceBook – Page Bien manger pour tout le monde

Sommeil :

- YouTube – Rayon de partage : Parlons du sommeil

Courbe de la santé :

- YouTube – Rayon de Partage en santé mentale : La courbe de la santé

Gestion du stress et de l'anxiété

- YouTube – Rayon de partage en santé mentale : Stress et anxiété

Santé mentale globale/bien-être psychologique :

- YouTube – TVC de La Matapédia : Comment aider lors de détresse psychologique (Caroline Giroux)
- YouTube – TVC de La Matapédia : Est-tu le meilleur jardinier de ta vie ? (Caroline Giroux)
- Mouvement santé mentale Québec – 7 astuces pour se recharger
- YouTube – De maux en mieux : La Traversée
- Québec – Collection d'applications mobiles en santé mentale et mieux-être
- YouTube – TVC de La Matapédia : Dans la bulle à Léa
- Santé mentale Québec – Balado c'est dans ta tête
- Cap Mieux-être – Intelligence émotionnelle et entourage, indissociables du mieux-être de tous

Violence conjugale :

- Gouvernement du Québec – Violence conjugale
- SOS Violence conjugale - Ressources

Flambeaux
DE LA MATANIE

Prévention du suicide

- 988 – Ligne d'aide en cas de crise suicidaire
- YouTube – Rayon de partage en santé mentale – Capsule semaine prévention du suicide 2023
- Association québécoise de prévention du suicide – Comment s'engager en prévention du suicide
- Prévenir la détresse psychologique et le suicide
- Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance et diversité

Outils pour les milieux de travail

- Coesion : Cultiver la saine performance au travail – Au cœur de la saine performance