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

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

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

Coffre à outils des Flambeaux (outils pour les parents)

Habitudes de vie :

- Ça se cultive – Fiche conseils – Avoir de saines habitudes de vie

Activité physique :

- En mode ado – Boite à outils : L'activité physique
- En mode ado – Boite à outils : L'activité physique chez les filles
- Santé Montérégie – L'importance de l'exercice physique sur la santé mentale
- En mode ado – Boite à outils : varier ses façons de bouger
- Gouvernement du Canada – Conseils sur l'activité physique pour les jeunes (12-17 ans)

Écrans :

- En mode ado – Boite à outils : Le temps d'écran
- Gouvernement du Québec - Conseils et prévention : Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes
- PAUSE – Les bienfaits des écrans
- YouTube – Comment fonctionnent les algorithmes des réseaux sociaux !
- YouTube – Dans ma bulle : Comprendre les algorithmes des réseaux sociaux
- PAUSE – Le cellulaire de votre ado nuit à son sommeil
- PAUSE – Dérives en ligne : comment protéger son ado
- Ici Radio-Canada – Grandir en ligne : Qu'est-ce qui se cache derrière mes réseaux sociaux

Dépendances :

- En mode ado – Boite à outils : L'alcool et les autres drogues
- En mode ado – Boite à outils : Le tabagisme
- En mode ado – Boite à outils : La *waxpen* ou le vapotage de cannabis
- Gouvernement du Québec – Consommation d'alcool ou d'autres drogues ou pratique des jeux de hasard et d'argent : intervenir auprès de votre adolescent
- Québec sans tabac – Documentaire : Un écran de fumée. Enquête sur le vapotage au cœur d'une école secondaire
- CQTS – Document : Le vapotage chez les jeunes est un problème à prendre au sérieux
- Tel-Jeunes Parents - Consommation

Alimentation :

- En mode ado – Boite à outils : L'alimentation
- En mode ado – Boite à outils : Les boissons énergisantes

Sommeil :

- En mode ado – Boite à outils : Le sommeil

Bienfaits de la nature :

- Fondation Homme et nature – Les 7 bienfaits de la nature sur les enfants

Santé mentale globale/bien-être psychologique:

- YouTube – Fondation Jeunes en tête : Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence ?
- Fondation Jeunes en tête – Ouvrir le dialogue avec son enfant pour l'aider à se confier
- Gouvernement du Québec – Reconnaître les signes d'un trouble mental chez l'enfant
- YouTube – Fondation Jeunes en tête : Gérer ses émotions grâce à la pleine conscience
- YouTube – TVC de la Matapédia : Podcast Dans la bulle à Léa

Gestion du stress et de l'anxiété

- Tel-Jeunes Parents – Mon ado vit du stress et de l'anxiété
- Fondation Jeunes en tête – Faire le point sur les évènements stressants rencontrés par votre ado
- Gouvernement du Québec – Stress et anxiété chez votre enfant ou adolescent
- Fondation Jeunes en tête – Attitudes à privilégier vs à éviter pour ne pas générer de l'anxiété chez un jeune

Périnatalité et santé mentale :

- CHU Sainte-Justine – Le bien-être en période périnatale : Trousse de soutien
- Toi, moi, bébé – Programme pour favoriser la santé mentale et le bien-être des futurs nouveaux parents

Accompagner son enfant dans son développement :

- Naitre et grandir – La ressource des parents

Image corporelle/estime de soi :

- Fondation Jeunes en tête – Attitudes à privilégier vs à éviter pour influencer positivement l'image corporelle des jeunes

Prendre soins de soi comme parent :

- Ça se cultive – Prendre soin de soi comme parent : une priorité au bénéfice de toute la famille
- Spotify – Naviguer ensemble : Prendre soin de soi comme parent

Flambeaux
DE LA MATANIE

Prévention du suicide :

- Fondation Jeunes en tête – Mieux comprendre le suicide à l'adolescence
- 988 – Ligne d'aide en cas de crise de suicide
- Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance, diversité

Coffre à outils des Flambeaux (Aînés)

Habitudes de vie :

- ParticipAction – Bienfaits de l'activité physique et directives 65 ans et plus
- CISSS du Bas-Saint-Laurent – Saines habitudes de vie pour les aînés
- Direction de la Santé publique de Montréal – Programme Le Go pour bouger
- Agence de la Santé publique du Canada – Conseils pour être actifs 65 ans et +
- Safe Seniors – Programme d'exercices physiques pour vieillir en santé
- Brunet – L'alimentation chez la personne aînée
- Familiprix – Le sommeil chez les personnes aînées
- Agir pour bien vieillir – Le sommeil

Dépendance:

- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et l'alcool
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et le cannabis
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les benzodiazépines
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Le vieillissement et les opioïdes

Santé mentale :

- CAMH – La santé mentale et le bien-être des personnes âgées
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – Liens sociaux et vieillir sainement
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La santé mentale et les soins de longue durée
- Gouvernement du Québec – Prenez soin de votre santé mentale à l'aide d'applications mobiles sélectionnées

Anxiété :

- CAMH – Le trouble anxieux chez les personnes âgées

Dépression :

- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La dépression

Prévention du suicide :

- 988 – Ligne d'aide en cas de crise suicidaire
- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées – La prévention du suicide chez les personnes plus âgées
- Deuil par suicide – Blogue de soutien, bienveillance, diversité