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

Flambeaux
DE LA MATANIE

Prendre soin 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

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

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