

Liens pertinents pour la page Éclareurs de la CDC de la Matapédia/Coffre à outils des Éclareurs – 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](#)