

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Coffre à outils des Éclareurs (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](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



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](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



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](#)

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



Violence conjugale :

- [Gouvernement du Québec – Violence conjugale](#)
- [SOS Violence conjugale - Ressources](#)

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](#)