

# LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



## Coffre à outils des Éclaireurs (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 \(12-17 ans\)](#)

# LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



## 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](#)

# LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



## 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](#)

# LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



## 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](#)

# LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



## 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 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](#)

# LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



## 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](#)