

Liste de ressources Personnel scolaire

Dans le cadre du projet *Étude mixte sur les facteurs individuels et contextuels liés au stress scolaire des élèves du secondaire*, plusieurs questions sont posées aux élèves. Il est possible que cela amène des réflexions, des questionnements ou encore des sentiments désagréables chez eux. Si tel est le cas, voici quelques ressources qui pourraient vous être utiles.

Voici des capsules vidéo qui peuvent être utilisées par les adolescents et les intervenants.

Surfe ton stress



Journault, A-A., Charbonneau, S., Cernik, R., Jamieson, J. et Lupien, S. (2020). *Surfe ton stress*. Centre d'études sur le stress humain.
<https://www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/>

Voici une suggestion de livre qui peut vous aider à intervenir auprès d'adolescents vivant du stress.



- Hébert, A. (2016). *Anxiété. La boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété*. Éditions de Mortagne.

Voici des applications qui peuvent aider pour le stress.



Petit Bambou	Rose Buddha
Calm	Mindshift
RespiRelax+	Inpowr
Headspace	

Plusieurs ressources en ligne sont disponibles. En voici quelques-unes.



Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *L'anxiété chez les enfants et les adolescents : mieux comprendre pour mieux gérer – Module de formation*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC).
https://cqjdc.org/files/Modules_de_formation/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_Mieux_comprendre_pour_mieux_les_soutenir.pdf

Lagacé-Leblanc, J. Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment favoriser l'expression des émotions de l'adolescent?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC).
https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_favoriser_l'expression_des_emotions_de_l'adolescent.pdf

Massé, L. Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Comment aider le jeune à désamorcer ses pensées non aidantes?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC).
https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_le_jeune_a_desamorcer_ses_pensees_non_aidantes.pdf

Massé, L., Verret, C. et Lagacé-Leblanc, J. (2020). *Comment reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle de l'adolescent?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC).
https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_reconnaitre_les_difficultes_de%20Regulation_emotionnelle_de_l'adolescent.pdf