

Liste de ressources Élèves

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

 À ton école	
Voici une liste d'intervenants scolaires à ton école (liste à ajuster selon les écoles)	
<ul style="list-style-type: none"> - Nom [fonction] - Nom [fonction] - Nom [fonction] 	
 À l'extérieur de ton école	
Voici deux ressources qui offrent des services de soutien accessibles en tout temps (24h/7 jours). Les services de soutien sont notamment offerts par téléphone, texto ou clavardage.	
Jeunesse, j'écoute	Tel-jeunes
 https://jeunessejecoute.ca/	 https://www.teljeunes.com/Accueil
 1 800 668-6868	 1 800 263-2266
 686868	 514 600-1002
Si tu préfères lire, voici quelques suggestions de livres sur le stress qui peuvent t'intéresser.	
	Biegel, G. M. (2011). <i>Journal pour gérer mon stress</i> . La Boîte à Livres. <ul style="list-style-type: none"> • Un livre qui contient 37 exercices pratiques pour pratiquer la relaxation, la visualisation et la méditation.
	Hipp, E. (2011). <i>Comment vaincre mes monstres intérieurs : la gestion du stress pour les adolescents</i> . La Boîte à Livres. <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs techniques pour faire face à des situations stressantes dans le quotidien sont proposées dans ce livre.
	Parent, N. (2014). <i>Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence</i> . Midi trente. <ul style="list-style-type: none"> • Ce livre propose le récit d'Alex, une adolescente qui partage son vécu quant à l'anxiété.
Si tu aimes mieux regarder sur le web, voici quelques ressources en ligne qui sont disponibles.	
	Lagacé-Leblanc, J., Verret, C. et Massé, L. (2020). <i>Comment m'apaiser lorsque mes émotions sont à fleur de peau?</i> Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Ccomment_mapaiser_lorsque_mes_emotions_sont_a_fleur_de_peau.pdf
	Lagacé-Leblanc, J., Verret, C. et Massé, L. (2020). <i>Prendre soin de soi pour mieux gérer ses émotions</i> . Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Prendre_soin_de_soi_pour_mieux_gerer_ses_emotions.pdf
	Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2020). <i>Stratégies pour apprivoiser mon stress</i> . Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Strategies_pour_apprivoiser_mon_stress.pdf