



CINQ PRATIQUES DU BIEN-ÊTRE

Semaine de la santé mentale

Sites internet et applications utiles

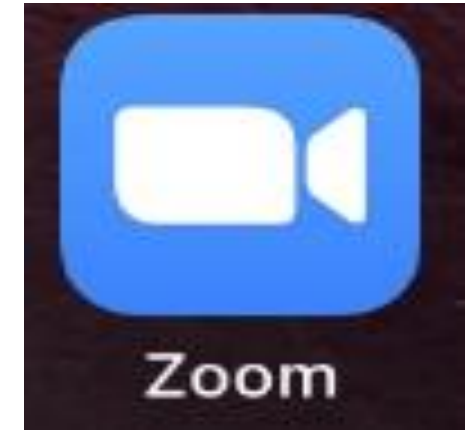
Semaine du 6 au 12 mai 2019



C'est un document sur les relations des jeunes canadiens à télécharger ou à lire en ligne.



Application à installer sur un cellulaire.



Application à installer sur un cellulaire.

Établis des relations

Cliquez sur les images pour accéder aux sites.



Piste audio sur YouTube pour aider à méditer à tous les jours.



Sites d'activités de pleine conscience pour les enfants et les adolescents.

Sois conscient

Cliquez sur les images pour accéder aux sites.

Sois actif

Cliquez sur les images pour accéder aux sites.

équilibre

image corporelle • santé • poids

Site internet pour des suggestions :

Bien dans sa tête, bien dans sa peau!



**Application à installer
sur un cellulaire.**



**Application à installer
sur un cellulaire.**



Les trois sont des sites de ressources pour exercer ou pour nourrir votre cerveau.

Nourris ta soif d'apprendre

Cliquez sur les images pour accéder aux sites.



**ligne de crise en
santé mentale**

Pour les enfants et les jeunes,
leur famille, leurs fournisseurs de soins
et leurs fournisseurs de services.

1.844.287.9072

Jeunesse, J'écoute 

Appeler un intervenant : 1-800-668-6868

Les deux sont des sites d'aide pour partager
vos défis et vos inquiétudes.

Partage

Cliquez sur les images pour accéder aux sites.