



**ACTION
TOXICOMANIE**

MAINTIENS TON ÉQUILIBRE

Outil de gestion du stress & de promotion des
saines habitudes de vie



PROJET 18-24 →



 www.actiontox.com

 info@actiontox.com


 1-866-673-8837

TABLE DES MATIÈRES

Touche le numéro de la page qui t'intéresse, cela te redirigera vers le thème en question



- 03** RELAXER
- 04** APPLICATIONS DE RELAXATION
- 05** TEXTES & OUTILS SUR LA GESTION DU STRESS
- 06** TEXTES & OUTILS (suite)
- 07** COMPRENDRE LE STRESS
- 08** BOUGER – DORMIR
- 09** S'ALIMENTER
- 10** RESSOURCES D'AIDE
- 11** MISSION DE LA BRIGADE 18-24
- 12** RECHERCHE SUR LE CANNABIS
- 13** SECTION PROFESSIONNEL – ACTIVITÉS À FAIRE EN GROUPE
- 14** RÉFÉRENCES



www.actiontox.com




info@actiontox.com



1-866-673-8837

RELAXER

Touche les pastilles,
cela te redirigera vers le lien.



Micro pause
respiration
(4 min.)



Visualisation
pour bien
dormir



1-Balado de
relaxation
pleine
conscience

2-Balado de
relaxation
pleine
conscience

3-Balado de
relaxation
pleine
conscience

Outil de
relaxation -
le feu

Balado de
méditations
guidées

Outil de
respiration -
le ballon



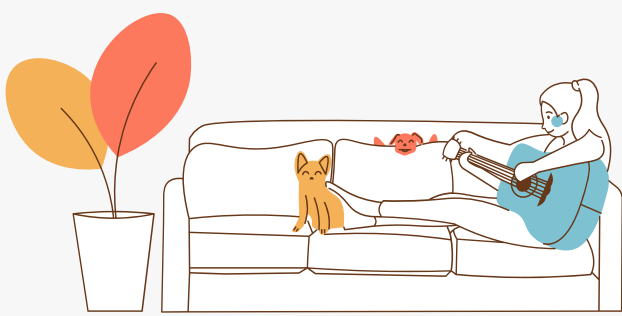
www.actiontox.com



info@actiontox.com



1-866-673-8837



APPLICATIONS DE RELAXATION

TOUTE MA TÊTE



PAS DE PANIQUE!



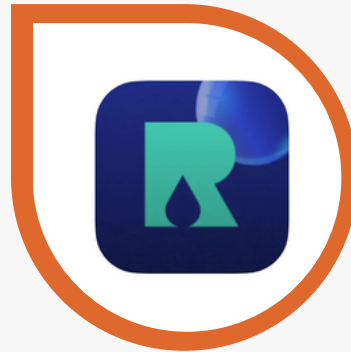
PETIT BAMBOU :
MÉDITATION



MINDSHIFT TCC



RESPIRELAX+



HEADSPACE
MÉDITATION &
SOMMEIL



Méditations
Rose Buddha



ISMART





La gestion du stress

Les 7 astuces pour se recharger

Réduire le stress au quotidien

Comment aller mieux

Reconnaître son stress

Les saines habitudes pour la santé mentale

Le C.I.N.É

Questionnaire C.I.N.É.

La santé
mentale

Stratégies
d'adaptation

Gestion du
temps

Un horaire
équilibré

Les troubles
de santé
mentale

La gestion
des émotions

Pouls
émotionnel

Prendre
soin de toi

La gestion
du stress

Stratégie de gestion des émotions efficace

Gestion des
émotions -
Vidéo


- Faire du sport
- Socialiser
- Méditation et/ou pleine conscience
- Jouer et/ou écouter de la musique
- Prendre une marche

Trouve des activités qui te font du bien



 www.actiontox.com

 info@actiontox.com

 1-866-673-8837

COMPRENDRE

Le C.I.N.É en
profondeur

Gestion du
stress -
solutions
rapides

Les
stresseurs

Podcast:
Sonia Lupien
sur les effets
du stress

L'anxiété de
performance
scolaire

Décortiquer la
gestion du
stress

Podcast :
Stress au
travail et
productivité

Tout sur
l'anxiété

Stress aigu
vs stress
chronique



www.actiontox.com



info@actiontox.com



1-866-673-8837

BOUGER

Om Studio -
Yoga
dynamique

Om Studio -
Yoga détente

Entraînements
à la maison

L'activité
physique



Yoga pour
débutant

DORMIR

Visualisation
pour bien
dormir



Musique
douce pour
s'endormir

Conseils sur le
sommeil

Recherche sur
le sommeil

Déconstruire
les mythes
concernant le
sommeil

Astuces pour
mieux dormir



www.actiontox.com



info@actiontox.com



1-866-673-8837



Recettes
économiques
pour
étudiants

Nutrition
sportive et
performance

Conseils sur
l'alimentation

Application
Flipp : Rabais
des épiceries

L'hydratation
et ses
bienfaits

Les aliments
qui redonnent
de l'énergie

Recettes de
déjeuner
faciles et
rapides

aneb
Anorexie et boulimie Québec



www.actiontox.com



info@actiontox.com



1-866-673-8837

TU CHERCHES UNE RESSOURCE ? CONSULTE LE 211



TU CHERCHES UNE RESSOURCE EN DÉPENDANCE?
CONSULTE CE SITE WEB




TEST INTERACTIF QUI PREND 5 MINUTES

Tu obtiendras ensuite des recommandations sur mesure de gestes simples à intégrer à ta routine pour prendre soin de toi

Si tu as des questions sur les **substances** et leurs impacts sur la **santé mentale**, prends contact avec Action Tox.

 www.actiontox.com

 info@actiontox.com

 1-866-673-8837

*Si tu habites sur le territoire de Nicolet-Bécancour, contacte La Relance (819) 863-2020 | www.larelance.net



La prévention des dépendances

Chez Action Toxicomanie et La Relance Nicolet-Bécancour, la prévention des dépendances se traduit à travers toutes nos actions par le développement de compétences personnelles et sociales* et par la promotion des saines habitudes de vie. Le programme d'ateliers *D'un pote à un autre* et le code QR *Maintiens ton équilibre* sont nos principaux outils validés en prévention. Ils sont notre porte d'entrée auprès des jeunes adultes dans le cadre de ce projet.

Afin de prévenir les dépendances chez les jeunes adultes, nous offrons gratuitement l'animation d'ateliers et de kiosques, l'intervention individuelle, la formation au personnel et la mise à jour de votre protocole d'intervention, et ce, sur le territoire de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Toutes nos actions sont guidées par nos approches, dont l'approche orientée vers les solutions, et sont posées en tout respect des meilleures pratiques en prévention des dépendances.

***Compétences personnelles et sociales** : Connaissance de soi - Gestion des émotions et du stress - Demande d'aide pour soi ou pour les autres - Adoption de comportements prosociaux - Exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie - Gestion des influences sociales - Engagement social

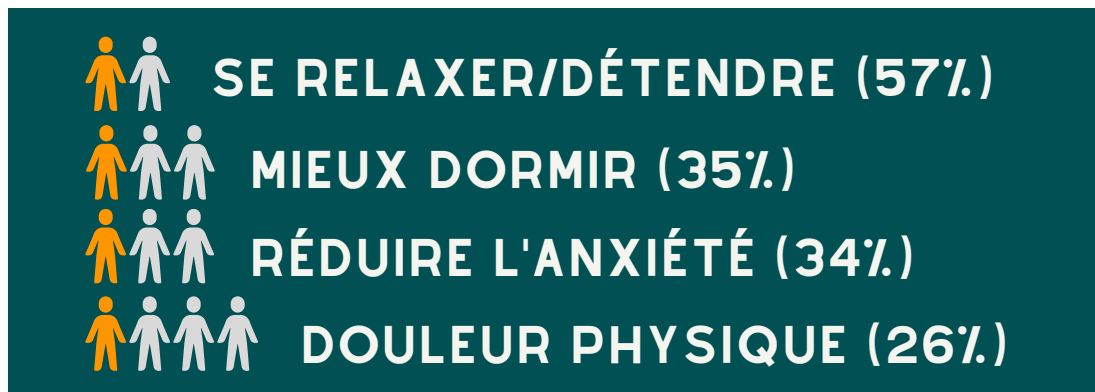




CANNABIS

La consommation de cannabis et ses sphères d'influence au Québec, perspective des consommateurs actuels et potentiels, ouvrage récemment publié par l'ASPQ, démontre une fois de plus que

chez les consommateurs réguliers actuels, les principales raisons évoquées pour consommer du cannabis étaient pour :



Cependant, nous savons que la consommation n'est qu'une solution exutoire, c'est pourquoi, cet outil est rempli de solutions alternatives à la consommation pour combler ces besoins.

Activités visant
la pleine
conscience

Le discours
intérieur en cas
de tempête

Anxiété de
performance

Activités
concernant
l'estime de soi

Comprendre
ses forces

Prendre soin
de soi

Les
comportements
face aux
difficultés

Apprendre à
apprivoiser les
pensées
parasites

La gratitude



www.actiontox.com



info@actiontox.com



1-866-673-8837

RÉFÉRENCES

- Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)
- Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS)
- Centre d'études sur le stress humain (CESH)
- ELLE Yoga
- Fondation jeunes en tête
- Gouvernement du Québec : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal
- Grand défi Pierre Lavoie
- Jeunesse, J'écoute
- Le réseau québécois de l'association canadienne pour la santé mentale
- Maple
- Mouvement Santé mentale Québec
- Nicole Bordeleau
- Passeport Santé
- Recette du Québec
- Santé Montréal
- Tel-jeunes

PARTENAIRE



PARTENAIRE FINANCIER

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec 

 www.actiontox.com  info@actiontox.com  1-866-673-8837