



# MAINTIENS TON ÉQUILIBRE




PROJET 18-24 →



 [www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)

 [info@actiontox.com](mailto: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 D'ACTION TOXICOMANIE
- 12** RECHERCHE SUR LE CANNABIS
- 13** SECTION PROFESSIONNEL - ACTIVITÉS À FAIRE EN GROUPE
- 14** RÉFÉRENCES



[www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)




[info@actiontox.com](mailto: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



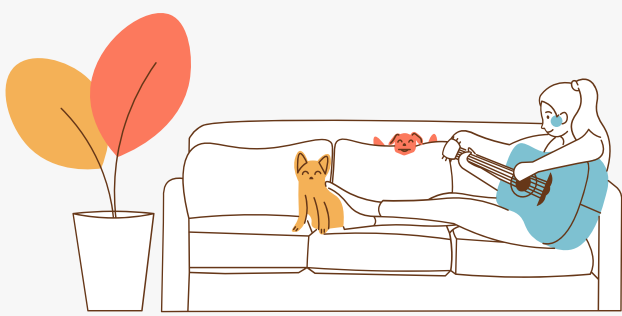
[www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)



[info@actiontox.com](mailto:info@actiontox.com)



1-866-673-8837



## APPLICATIONS DE RELAXATION

**TOUTE MA TÊTE**



**PAS DE PANIQUE!**



**PETIT BAMBOU :  
MÉDITATION**



**MINDSHIFT TCC**



**ISMART**



**HEADSPACE  
MÉDITATION &  
SOMMEIL**



**SANVELLO**



**RESPIRELAX+**



[www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)



[info@actiontox.com](mailto:info@actiontox.com)



1-866-673-8837



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

Stratégies  
parapluie en  
cas de crise

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](http://www.actiontox.com)

 [info@actiontox.com](mailto:info@actiontox.com)

 1-866-673-8837

# COMPRENDRE

Le C.I.N.É en  
profondeur

Gestion du  
stress -  
solutions  
rapides

Les  
stresseurs

Conférence  
sur le stress  
avec Sonia  
Lupien

L'anxiété de  
performance  
scolaire

Décortiquer la  
gestion du  
stress

Stress aigu  
vs stress  
chronique

Tout sur  
l'anxiété

Le stress  
chronique



[www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)



[info@actiontox.com](mailto: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

10 mythes sur  
le sommeil

Astuces pour  
mieux dormir



[www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)



[info@actiontox.com](mailto:info@actiontox.com)



1-866-673-8837





Recettes  
économiques  
pour  
étudiants

Nutrition  
sportive et  
performance

Conseils sur  
l'alimentation

L'impact des  
boissons  
énergisantes

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](http://www.actiontox.com)



[info@actiontox.com](mailto:info@actiontox.com)



1-866-673-8837



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](http://www.actiontox.com)

 [info@actiontox.com](mailto: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](http://www.larelance.net)



**ACTION  
TOXICOMANIE**

# NOTRE MISSION

**Agir et intervenir afin de promouvoir la santé globale et prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage, et ce, en Mauricie et Centre-du-Québec.**




## NOTRE VISION

UN MONDE OÙ CHACUN A DÉVELOPPÉ LES COMPÉTENCES PERSONNELLES ET SOCIALES QUI LUI PERMETTENT DE SE RÉALISER PLEINEMENT.

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

 [www.actiontox.com](http://www.actiontox.com)

 [info@actiontox.com](mailto:info@actiontox.com)

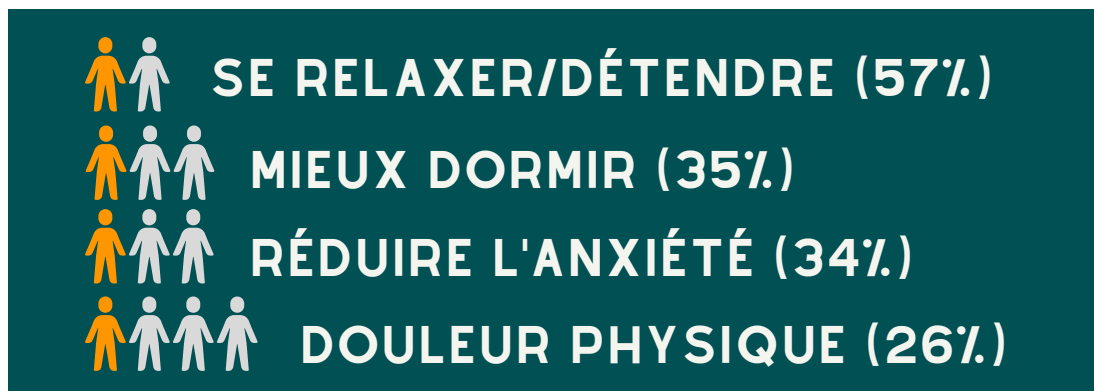
 1-866-673-8837



# 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



# 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](http://www.actiontox.com)

 [info@actiontox.com](mailto:info@actiontox.com)

 1-866-673-8837