



APPRENTISSAGE COURAGE
ÉQUILIBRE **AMIS.ES** SÉCURITÉ
IDENTITÉ **LOISIRS** BUTS ET RÊVES
SANTÉ MENTALE POSITIVE
FAMILLE **ACCOMPLISSEMENT**
APPARTENANCE **ESTIME DE SOI** ÉMOTIONS
DÉFIS ÉCOLE **EXPÉRIENCES**



418-547-3644

Ressource alternative
en santé mentale

TABLE DES MATIÈRES

1. TABLE DES MATIÈRES
2. TABLE DES MATIÈRES
3. STRESS VS ANXIÉTÉ
4. DÉCONSTRUIRE SON STRESS AVEC LE C.I.N.É.
5. LA ZONE OPTIMALE / TECHNIQUE DU 5, 4, 3, 2, 1
6. LE MANDALA
7. C'EST QUOI UNE ÉMOTION?
8. DÉJOUER SON CERVEAU
9. LE BESOIN DERRIÈRE L'ÉMOTION
10. DÉCORTIQUER SON ÉMOTION AVEC L'OPECC
11. JOURNAL DES ÉMOTIONS
12. JOURNAL DES ÉMOTIONS
13. L'IMPULSIVITÉ
14. TECHNIQUES DE RESPIRATION
15. L'ANANAS DES BESOINS
16. L'ANANAS DES BESOINS
17. IMAGE CORPORELLE POSITIVE
18. RESSOURCES TROUBLES ALIMENTAIRES
19. #BODYPOSITIVITY, #BODYNEUTRALITY
20. TRAVAIL PERSONNEL SUR L'IMAGE DE SOI
21. L'UTILISATION D'INTERNET / LA DOPAMINE
22. L'UTILISATION D'INTERNET / LA DOPAMINE
23. ZOOM SUR LA DÉPENDANCE AUX JEUX VIDÉOS
24. LES "REDFLAGS" DES JEUX VIDÉOS



TABLE DES MATIÈRES

- 25.LES "REDFLAGS" DES JEUX VIDÉOS
- 26.ESPACE NOTES
- 27.UTILISATION MÉDIAS SOCIAUX
- 28.SURVOLER LES MÉDIAS SOCIAUX
- 29.LA DÉPENDANCE AFFECTIVE
- 30.LA DÉPENDANCE AFFECTIVE / COMMENT S'EN DÉFAIRE?
- 31.ES-TU BIEN ENTOURÉ.E? / HUMAIN VITAMINE
- 32.SAIN OU MALSAIN / RELATIONS
- 33.SEXUALITÉ Saine
- 34.LA PORNOGRAPHIE
- 35.POURQUOI METTRE SES LIMITES?
- 36.COMMENT METTRE SES LIMITES?
- 37.RÉFLEXION PERSONNELLE...
- 38.RÉFLEXION PERSONNELLE...
- 39.RÉFLEXION PERSONNELLE...
- 40.MON JOURNAL POSITIF
- 41.L'AUTOCOMPASSION
- 42.L'AUTOCOMPASSION
- 43.OUTIL DE CALCUL DE BUDGET
- 44.RESSOURCES BUDGET / TRUCS ÉCONOMIES
- 45.LA MÉTHODE SMART
- 46.BIBLIOGRAPHIE

