

Documents pour les parents

Liens des Vidéos:

- [Vidéo de Jayden](#)
- [Vidéo de Bina](#)
- [Cohérence cardiaque](#) (exercice de respiration)
- [La résilience](#)

Auto-soin:

- [Auto-soin 101](#)
- [Prends soin de toi](#)
- [Résilience personnelle : prendre soin de soi, les stratégies de base](#)
- [7 Astuces pour se recharger pour les adultes \(avec exercices pratiques\)](#)
- [7 astuces pour se recharger pour les jeunes \(avec exercices pratiques\)](#)
- [Prenez 15 minutes rien que pour vous \(ACSM Ontario\)](#)

Applications:

- [Toute ma tête](#)
- [Relax melodies](#)
- [Méditer avec Petit Bambou](#)
- [Pleine conscience \(méditation\)](#)

Sites web:

- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)

Exercice pratique:

- [La roue du bien être \(Jeunesse J'écoute\)](#)
- [La pleine conscience](#) (Université de Montréal)