

RÉFÉRENCES

- Centre d'études sur le stress humain (2017). Le stress. Repéré à <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>
- Couture, N; Marcotte, G. (2014). *Extraordinaire moi calme son anxiété de performance*. Québec : Midi Trente Éditions, 47 p.
- Dumont, M. (2012). *Programme Funambule pour une gestion équilibrée du stress*. Québec : Septembre éditeur, 327 p.
- Houle, J., Coulombe, S., Radziszweski, S., Labelle, P., Beaudin, A., Brouillet, H., Cloutier, G., Collard, B., Doray, P., Gilbert, M., Jetté, F., Jourdain, Y. et Lavoie, B. (2016). *Aller mieux... à ma façon – Soutien à l'autogestion*. Montréal : Université du Québec à Montréal, 16 pages
- Institut de la statistique du Québec (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition*. Gouvernement du Québec.
- McGonigal, K. (2013, juin). *How to make stress your friend?* [Vidéo en ligne]. Repéré à https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=fr
- Mouvement santé mentale Québec (2014). *Définitions*. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/definition>
- Tudeau, C. (2018). *Portrait – diagnostic : Santé mentale et développement psychosocial des jeunes (constats, pratiques, actions et initiatives du milieu)*. COSMOSS Rimouski-Neigette.
- Vitalité, laboratoire de recherche sur la santé – UQAM (2019). *Accueil du répertoire de ressources de l'outil Aller mieux à ma façon*. Repéré à <http://vitalite.uqam.ca/accueil-repertoire-ressources.html>