

Références en lien avec la conférence du 27 mai 2025 CSS Kamouraska – Rivière-du-Loup

Merci d'avoir été là chers parents! Tel que promis, voici quelques références en lien avec la conférence sur le savoir-être des enfants et des adolescents.

Respect

10 astuces d'intervention afin d'inspirer le respect https://www.sosnancy.com/wp-content/uploads/2018/10/sos-nancy_10-astuces-d%E2%80%99intervention-afin-d%E2%80%99inspirer-le-respect-compressed.pdf

<https://www.merecredi.com/podcast/enfant-manque-respect/>

Nancy Doyon. Facebook live : Comment réagir devant les manques de respect (durée 57 :22) <https://www.facebook.com/sosnancycoachfamilial/videos/comment-r%C3%A9agir-devant-les-manques-de-respect/1716385308711314/>

Impact de la pandémie sur les jeunes

<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-02/3457-effets-covid-19-developpement-enfants-0-6-ans.pdf>

<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-01/3433-pandemie-covid-19-impacts-adolescents.pdf>

<https://www.edcan.ca/articles/effets-de-la-covid-19-sur-le-bienetre-des-eleves/?lang=fr>

<https://www.journaldemontreal.com/2024/09/10/covid-19-voici-les-effets-du-confinement-sur-la-sante-mentale-et-emotionnelle-des-adolescents>

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2403200121> (accélération de la maturation du cerveau)

[https://www.bpsgos.org/article/S2667-1743\(22\)00142-2/fulltext](https://www.bpsgos.org/article/S2667-1743(22)00142-2/fulltext) (mental health and brain maturation)

La santé émotionnelle des adolescents malmenée par la pandémie :

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1868771/adolescents-jeunes-adultes-quebec-impacts-deux-ans-pandemie-sante-developpement-confinement>

Le stress et l'anxiété

L'anxiété chez l'enfant de 5 à 8 ans <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/anxiete-enfant/>

Programme *Déstresse et progresse* <https://stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>

Parlons sciences. Le stress et le cerveau. <https://parlonssciences.ca/ressources-pedagogiques/documents-dinformation/le-stress-et-le-cerveau>

Fiche du programme Hors piste, Université de Sherbrooke et Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/fiches_rassemblees.pdf

Livre *Le stress ça me stresse* <https://www.miditrente.ca/fr/produit/le-stress-ca-me-stresse>, éditions Midi Trente, 2019.

Livre de Sonia Lupien : *À chacun son stress*, 2019. <https://www.leslibraires.ca/livres/a-chacun-son-stress-sonia-lupien-9782981783912.html>

Livre de Jonathen Haidt, *Génération anxieuse*, éditions D'eux, 2025.
<https://editionsdeux.com/produit/generation-anxieuse/>

Les écrans chez les jeunes

25 mai 2025 : Dossier de 6 articles sur La Presse_ La fronde des parents contre les écrans <https://www.lapresse.ca/contexte/la-fronde-des-parents-contre-les-ecrans/2025-05-25/les-ecrans-et-les-enfants/un-mouvement-planetaire.php>

Livre de Sarah Hamel et Julie Parents : *Les enfants et nos écrans*, Saint-Jean éditeur, 2025 : <https://saint-jeanediteur.com/titre/les-ecrans-et-nos-enfants/>

Livre *Grandir loin des écrans*, Laurence Morency-Guay, éditions de l'homme
<https://www.leslibraires.ca/livres/grandir-loin-des-ecrans-laurence-morency-guay-9782761965897.html?srsId=AfmBOorNioP0wfCGMe9r-GYPyc2FJHSlemsXKCYMJhICqrkYzYcNfhay> et extrait de 20 pages disponible en cliquant sur ce lien <https://extrait.qublivre.ca/xlz5vc66r45028j3uau0uab5y4e4>

Comment des jeux mobiles pour enfants contournent la loi sur les données
<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2155181/jeux-mobiles-enfants-loi-donnees>

Les jeux gratuits sur les mobiles : manipulent nos enfants et collectent des données
<https://www.journaldequebec.com/2025/05/17/manipulation-collecte-de-donnees-et-lois-depassees-nos-enfants-sont-vulnerables-dans-lunivers-des-jeux-mobiles> (17 mai 2025)

Savoir média, épisodes Petits curieux, grands écrans (avec Julie Parent, orthophoniste), 2025
https://savoir.media/details/386689?fbclid=IwQ0xDSwKdOwtIeHRuA2FibQIxMQABHq3yrFUuqj3jxMdvpt37oNvZ5XVGy9zh6e_mcZTogzolf4k0iRqyRB8Beii_aem_tX-V4I7r1K88h9PYA4e4AQ

<https://www.youtube.com/watch?v=DnLC02Cu6eU> (reportage de 2 minutes, Radio-Canada, Céline Galipeau)

Caroline Quarré : <https://www.pasapas.ca/prevention-numerique/>

- Présentation de Caroline Quarré (durée de 2h18) sur l'interdiction des cellulaires à l'école (6 mai 2025)
<https://www.facebook.com/carolinequarreinvenante/videos/969321181735198>
- Aussi disponible sur youtube <https://www.youtube.com/watch?v=-mkl-TQbEwI>
- Outils téléchargeables <https://www.pasapas.ca/prevention-numerique/>

Attention fragmentée : capsule de Sonia Lupien à Radio-Canada Ohdio <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/474086/cerveau-sante-mentale-physique-attention-distraction> (15 minutes)

Confiance en soi et soutien du parent

L'estime de soi chez l'enfant de 5 ans et plus <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/estime-de-soi-enfant-5-ans-et-plus/>

10 jeux pour la confiance en soi des enfants https://apprendreaeducer.fr/10-jeux-pour-la-confiance-en-soi-des-enfants/#goog_rewarded



Confiance en soi et estime de soi des adolescents : Fondation Jeunes en tête
<https://fondationjeunesentete.org/ressource/bien-construire-son-estime-de-soi/>

L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes (podcast de Stéphanie Deslauriers, durée de 39 minutes)
https://open.spotify.com/episode/1z7SgKiv18k21oPQayW0sS?go=1&sp_cid=2f2d9f292c511d71985dcb69d9c0c2f6&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop&nd=1&dlsi=b0eb491274de44af