

Ressources en ligne pour prendre soin de sa santé et s'occuper en période de confinement

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Gestion de l'anxiété :

- <https://nospensees.fr/anxiete-face-au-coronavirus-7-strategies-qui-peuvent-aider/>
- <https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811>
- <https://www.collegeahuntsic.qc.ca/notre-college/nouvelles/aide-psychosociale-covid-19>
- <https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/le-stress-impact-sur-la-sante/>
- <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>
- The Guardian. Family lockdown guide : how to prepare for the emotional quarantine.
- <https://boiteapsy.com/documents-utiles/COVID-19>
- Lignes d'écoute :
La Croix Rouge : 1-800-863-6582
Le centre de crise Le Transit : 514-282-7753
Suicide Action Montréal : 1-866-277-3553

Méditation et pleine conscience :

- Application : Rose Buddha
- Application : Petit Bambou
- Application : Headspace méditation et sommeil
- Application : Meditopia : Méditation, sommeil
- <https://www.nicolebordeleau.com/mes-meditations/>
- <https://sophiemaffolini.leadpages.co/meditationguidee/>
- <https://deepakchoprameditation.fr/>
- <https://app.www.calm.com/homepage>

Équilibre de vie :

- <https://www.ergonimo.ca>

Art thérapie :

- <https://flowcreatif.teachable.com/p/art-therapie-anxiete>

Exercices de respiration, cohérence cardiaque, etc :

- <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque>
- <https://www.coherenceinfo.com/respirotheque/>

Autres :

- Meeting NA en anglais, en ligne : https://m.facebook.com/events/209270160425975?ref=m_notif¬if_t=admin_plan_mall_activity

S'INVESTIR DANS DES ACTIVITÉS PLAISANTES ET SATISFAISANTES

Films / Émissions de télévision / Vidéos :

- <http://www.apar.tv/cinema/700-films-rares-et-gratuits-disponibles-ici-et-maintenant/?fbclid=IwAR0nTCRsG3I375hbGFL71EJiyOK2FxtHY1SZPmzWTRKd5AB0xeCjIgea2qc>
- <https://lesaventuriersvoyageurs.com/promofilmsgratuitsinternet/>
- <https://www.bing.com/videos/search?q=le+coeur+a+ses+raisons&qpv=le+coeur+a+ses+raisons&FORM=VDRE>
- <http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6003>
- <http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6027>
- <http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/KANO>
- <http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5963>
- https://www.youtube.com/channel/UCENv8pH4LkzvuSV_qHlclg (émissions sur divers sujets)
- <https://www.youtube.com/user/PourLaPetiteHistoire> (capsules historiques)
- https://www.youtube.com/channel/UCN4TCCaX-gqBNkrUqXdgGRA?fbclid=IwAR1JYOBwgCc1Ld2Yj_F2xNyN_KcXZXAo9M7mzUJAPyV2cbXrNu428b-a1lo (plus longues capsules)
- <https://www.youtube.com/channel/UC-2EkiRV8h9KsHpsiQ1gXA> (psychologie, éthique et politique)
- <https://curio.ca/fr/> (vidéos éducatives)

Activités artistiques / Coloriage :

- <https://dessinemoiunehistoire.net/coloriage-artiste-peintre/>
- <https://files.constantcontact.com/636ab562101/a0f67649-92bd-491c-96f7-83198206e1ae.pdf>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL-krEosRvUOhWMF-XojBSxqjY4MJemslC&app=desktop>
- <https://www.cecile-gariepy.com/coloring-book#1>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RefJ2QOsVLo>

Écriture :

- <https://fr.wikihow.com/cr%C3%A9er-un-zine>

Lecture / Livres numériques :

- <http://banq.prenumerique.ca/>
- <https://education.banq.qc.ca/activites-numeriques-speciales/>
- <http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5957>
- <https://www.bibliothequedesameriques.com/>

Musées en ligne :

- <https://artsandculture.google.com/>
- <https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/>
- <https://banq.kanopy.com/product/1000-masterpieces-great-museums-world-muse>
- <https://banq.kanopy.com/product/1000-masterpieces-great-museums-world-stat>
- <https://banq.kanopy.com/product/1000-masterpieces-great-museums-world-na-1>

Activités sportives :

- https://www.youtube.com/watch?v=any4mJnltt8&t=877s&fbclid=IwAR3EMJ0dNc1Xwjw14GE39XJcyXcNH2Q6MXx_UFH_JPmu1WgqJ34Y-s39tfg
- <https://www.youtube.com/watch?v=N46LahXSeDE>
- <https://sites.google.com/jdlm.qc.ca/entrainementpublic/accueil>

Autres :

- <https://www.ellequebec.com/style-de-vie/culture/quarantaine-10-activites-gratuites-a-faire-chez-soi>
- <https://www.routard.com/actualite-du-voyage/cid138760-10-idees-pour-voyager-en-restant-chez-soi.html>
- <https://www.centredessciencesdemontreal.com/jeux-experiences>

ANIMER LES ENFANTS DONT NOUS AVONS À CHARGE

Soutien aux activités d'apprentissage :

Général :

- <http://www.alloprof.qc.ca/>
- Groupe Facebook : Scoutisme à la maison
- Groupe Facebook : Écoles fermées, parents sollicités ! (Groupe d'entraide scolaire)
- Capsules scientifiques offertes par Les Débrouillard
- Capsules d'information offertes par le Zoo de Granby
- Page Facebook de l'Astrolabe Mont-Mégantic (avec événement virtuel)
- Page Facebook de la Bibliothèque Le Prévost (heures du conte)
- <https://365-jeux-en-famille.com/dessins-animes-au-service-des-apprentissages/>

Tout-petits :

- <https://drive.google.com/file/d/13SU85jyTpFK7ZL8cLMEoWgJwmpcEoB80/view>

Préscolaire (3+) :

- <https://www.lasouris-web.org/>
- <https://www.marieloic.com/blog/2019/04/05/abecedaire-des-fruits-a-colorier/>

Primaire :

- <https://www.pearsonerpi.com/fr/apprendre-et-enseigner-ou-que-vous-soyez/je-suis-parent>
- <https://scratch.mit.edu/>
- <https://lesneuronesatomiques.com/le-labo/>
- <https://bimenligne.qc.ca/fr/fgj/autres-outils-devaluation/passion-aviation>

Secondaire :

- <https://educart.ca/fr/accueil-alternatif/>
- <https://code.org/>
- <https://www.decouvertedelunivers.ca/post/astro>
- <https://phet.colorado.edu/en/simulations/translated/fr>

Idées d'activités à faire à la maison :

Général :

- Application : Mazaam
- <https://ergofamille.com/blog/>
- <https://lululataupe.com/>

- Page Facebook : Le jardin musical (atelier d'éveil musical en ligne)
- <https://positivr.fr/films-pour-enfants-site-animation/>
- <https://wooloo.ca/2019/01/10/meilleure-recette-pate-a-modeler/>
- <https://www.lacourdespetits.com/bricolage-avec-rouleau-papier-toilette/>
- <https://www.lacourdespetits.com/activites-manuelles/>
- Page Facebook : C'est moi le chef
- <https://www.cecile-gariepy.com/coloring-book#1>
- <http://elisegravel.com/livres/affiches-a-imprimer/>

Tout-petits :

- <https://coucou.telequebec.tv/>

Primaire :

- <http://www.takatamuser.com/>

Secondaire :

- <http://www.scienceenjeu.com/>

Films et livres pour enfants :

- <https://enclasse.telequebec.tv/>
- <https://www.films-pour-enfants.com/>

Parler du coronavirus aux enfants :

- Naître et grandir. Coronavirus, comment en parler aux enfants ?

Activités physiques :

- <https://www.force4.tv/fr/videos>
- https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/un-tutoriel-de-danse-pour-faire-bouger-vos-enfants/?utm_source=facebook&utm_medium=display&utm_campaign=contenu&utm_content=tutorieldanseenfant
- https://www.youtube.com/watch?v=tIHskm_LC8s&list=RDtIHskm_LC8s&start_radio=1&t=0