



# OUTILS ET RESSOURCES

Le Centre d'études sur le stress humain rend accessible plusieurs ressources et outils pour comprendre et apprendre à composer avec son stress!

## ENFANTS À PRÉ-ADOS

Découvrir & apprendre à composer avec le stress



- [Bandes dessinées](#) sur le stress
- [Jeu de société Zenda](#), le maître du stress

## ADOS

Apprendre à apprivoiser son stress



- Compte Instagram [@mon\\_stress\\_et\\_moi](#)



- Série de 4 capsules sur le stress [Surfe ton stress](#)
- [On parle de santé mentale](#) (capsules sur le stress, l'anxiété et les crises de panique)

## ADULTES

S'informer & comprendre



- [Page Facebook](#) Chasseurs de Mammouths
- [Page Facebook](#) Sonia Lupien chercheure en neurosciences



- Livre [Par amour du stress](#) Nouvelle édition revue et augmentée (2020). Sonia Lupien - Éditions Va Savoir
- Livre [À chacun son stress](#) (2019). Sonia Lupien - Éditions Va Savoir



- [Site web](#) Centre d'études sur le stress humain
- [Site web](#) Sonia Lupien
- [Mammoth Magazines](#)



- [Chroniques](#) hebdomadaires de Sonia Lupien à l'émission Pénélope, ICI Première.
- [Websérie](#) 4 chercheurs et 1 virus



- [Tableau](#) de déconstruction du stress
- [Questionnaire CINÉ](#)
- [ISmart](#) application de gestion du stress (App Store seulement)

## RÉFÉRENCES

Le Centre d'études sur le stress humain offre aux gens l'opportunité d'utiliser ces informations afin de partager ces connaissances sur le stress. Merci de citer et référencier clairement le Centre d'études sur le stress humain sur tout outil, produit, documentation le cas échéant.

