

La santé mentale, c'est important : Liste des ressources de la série de webinaires

Automne 2023

Webinaires* et ressources d'Autisme Ontario

- [Exploration des sens : série de webinaires](#)
- [Promouvoir la santé mentale chez les personnes autistes : L'importance du contexte et du soutien avec Jonathan Weiss](#)
- [Autosoins et pleine conscience - partie 3 - Jeunes et adolescents autistes avec Stephanie Moeser](#)
- [Qu'est-ce que l'autostimulation?](#)
- [Comprendre le comportement à défi avec Ross Greene](#)
- [L'autorégulation et le bien-être avec Stuart Shanker](#)

À noter : Ces webinaires sont enregistrés en anglais cependant le diaporama et certaines ressources sont disponibles en français.

Ressources d'AIDE Canada

- [Santé mentale et défis sensoriels pour les adolescents](#)
- [Comprendre ce qui se passe à l'intérieur de votre corps : entraînement intéroceptif pour tous les âges \(Cours en ligne gratuit\)](#)

Autres ressources en ligne

- [Comprendre la santé mentale](#)
- [Connaissez-vous l'intéroception?](#)
- [La méthode Floortime](#)
- [VIA SACCADE - L'autisme et santé mentale \(VIA I3\)](#)
- [Denver, modèle l'intervention précoce pour enfants autistes](#)

Ressources sur le pleine conscience, ACT et la thérapie cognitivo-comportementale

- [La pleine conscience pour les enfants: Un journal pour les 6-12 ans pour apprendre à être détendu et heureux et pour réduire l'anxiété](#)
- [9 cartes de pleine conscience pour les enfants \(stress, concentration, retour au calme, émotions fortes\)](#)
- [Thérapie de l'acceptation et de l'engagement \(ACT\)](#)
- [Mon carnet anti-anxiété](#)
- [Liste des ressources sur l'angoisse et l'anxiété \(enfants, ados, parents\)](#)
- [Comment établir son C.A.M.P. de base pour traverser cette période stressante?](#)
- [Mon journal de gratitude](#)

Vidéos et livres pour les enfants sur les émotions, l'anxiété, l'inquiétude et l'estime de soi

Livres pour enfants sur les émotions et l'anxiété

- [Tourbillon d'émotions](#) de Janan Cain
- [Mon corps m'envoie des signaux : Aider les enfants à reconnaître leurs émotions et à exprimer leurs sentiments](#) de Natalia Maguire
- [La ronde des émotions](#) de Molly Potter
- [Moi et mes émotions](#) de Molly Potter
- [Activités sur les émotions](#) de Alina A. Demitrescu
- [Je suis plus fort que mes angoisses](#) de Elizabeth Cole
- [Moi, je m'aime](#) de Karen Beaumont
- [La confiance et l'estime de soi](#) de Virginie Limousin, Isabelle Filliozat et Éric Veillé

Vidéos

- [Le cerveau dans la main, pour aider les enfants à gérer les émotions](#)
- [Expliquer aux enfants comment gérer les émotions](#)
- [Gestion des émotions - Relaxation Enfant - Méditation - Temps calme](#)
- [Vice-Versa - empathie](#)

RESSOURCES EN ANGLAIS

- [The Shift: Supporting Autistic People's Mental Health: Clinician and Client Perspectives \(Geneva Centre\)](#)
- [Caring for the Caregiver Guide](#)
- [Depression and Autism: A youth-to-youth guide to coping and getting help \(camh\)](#)
- [Kelly Mahler Home- What is Interoception?](#)
- [What is Floortime?](#)
- [Early Start Denver Model](#)
- [Alberta Family Wellness Initiative \(Brain Science\)](#)

Ressources sur le pleine conscience, ACT et la thérapie cognitivo-comportementale

- [Helping Autistic Teens to Manage their Anxiety: Strategies and Worksheets Using CBT, DBT, and ACT skills](#) de Theresa Kidd
- [Mindfulness Exercises for Kids and Teens \(Positive Psychology\)](#)
- [Cosmic Kids Yoga \(YouTube\)](#)
- [Bedtime Explorers \(baladodiffusion\)](#)
- [Little Renegades- Mindful Kids cards](#)
- [What to Do When you Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety](#) de Dawn Huebner
- [Mindfulness for Teen Anxiety: A Workbook for Overcoming Anxiety at Home, at School, and Everywhere Else](#) de Christopher Willard
- [The Anxiety Workbook for Teens: Activities to Help you Deal with Anxiety and Worry](#) de Lisa M. Schab

Livres pour les parents

- [Start Here: A Parent's Guide to Helping Children and Teens Through Mental Health Challenges](#) de Pier Bryden et Peter Szatmari
- [Raising Human Beings: Creating a Collaborative Partnership with Your Child](#) de Ross Greene
- [Self-Reg: How to Help Your Child \(and You\) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life](#) de Stuart Shanker
- [The Whole-Brain Child](#) de Daniel J. Siegel
- [Brain-Body Parenting](#) de Mona Delahooke
- [A Different Kind of Normal](#) de Abigail Balfe

Vidéos et livres pour les enfants sur les émotions, l'anxiété, l'inquiétude et l'estime de soi

- [Huge Bag of Worries](#) de Virginia Ironside
- [Franklin and the Thunderstorm](#) de Paulette Bourgeois et Brenda Clark
- [Giraffes Can't Dance](#) de Giles Andreae et Guy Parker-Rees
- [Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day](#) de Judith Viorst
- [Franklin's Bad Day](#) de Paulette Bourgeois et Brenda Clark
- [The Colour Monster](#) de Anna Llenas
- [In My Heart- A Book of Feelings](#) de Jo Witek

Vidéos

- [Sesame Street: Me Want it \(But me Wait\)](#)
- [The Three Main Parts of Your Brain by Dr. Russ Harris](#)
- [Communication Skills: Empathetic Listening - Inside Out](#)

Pour toute autre question ou information concernant le contenu de cette présentation, veuillez contacter sme@autismontario.com.