

Références – Cadre conceptuel

- Arcand, L., Anne, A., Lisée, V., Roberge, M.-C. et Tessier, C. (2014). *Pour des interventions intégrées et efficaces de promotion et prévention en contexte scolaire : Assises théoriques, modèle et savoirs incontournables*. Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1789_interventions_integrees_contexte_scolaire.pdf
- Beaumont, C. (2023). *Promouvoir à la fois la santé mentale, un climat scolaire positif et la prévention de la violence : Guide de planification pour soutenir de manière continue le bien-être à l'école*. Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence, Université Laval.
- Beaumont, C. et Boissonneault, J. C. (2023). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'adolescence : Un guide pour le personnel scolaire*. Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence, Université Laval. <https://www.violence-ecole.ulaval.ca>
- Beaumont, C., Morissette, É., Côté, P. et Bergeron, N. (2021). *Contribuer au bien-être individuel et collectif à l'école par l'apprentissage expérientiel : Le carnet 4-A : Agir, analyser, ajuster, améliorer*. Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence, Université Laval. <https://www.violence-ecole.ulaval.ca>
- Benvenuti, M., Panesi, S., Giovagnoli, S., Selleri, P. et Mazzoni, E. (2023). Teens online: How perceived social support influences the use of the Internet during adolescence. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00705-5>
- Bergeron, J., Bourassa, L., Gagné, M., Goupil, J.-P., Noël, Y. et Paradis, A. (2022). *Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans*. CISSS des Laurentides.
- Bourdet-Loubère, S. et Dohin, H. (2006). Améliorer la communication et gérer l'opposition à l'adolescence par la pratique de la lutte éducative. *Pratiques psychologiques*, 12(1), 73-84. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2006.01.004>
- Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval (CISSS de Laval). (2021). *Portrait sociodémographique et de santé 2020 des jeunes de 0 à 17 ans de Laval*. https://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/ciss_laval/Documentation/Sante_publique/Profils_et_portraits/Portraits/3547_8_PORTRAIT_0-17_200PAGES_FR_FINAL.pdf
- Comité national d'orientation école en santé et collaborateurs. (2005). *Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes : En bref*. Gouvernement du Québec. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/54993>
- Desjardins, F. et Gallais, B. (2022). *Analyse logique du déploiement d'un agent conversationnel destiné au soutien scolaire : Tome 2 – Éléments favorables à l'intégration d'un agent conversationnel au sein des établissements collégiaux*. ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière.
- ÉKIP. (s. d.). *Grilles des savoirs : Savoirs et compétences à développer au préscolaire et primaire*. Gouvernement du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Autres_themes/ekip_savoirs_primaire.pdf
- ÉKIP. (s. d.). *Grilles des savoirs : Savoirs et compétences à développer au secondaire*. Gouvernement du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Autres_themes/ekip_savoirs_secondaire.pdf
- Evans, N. J., Phua, J., Lim, J. et Jun, H. (2017). Disclosing Instagram influencer advertising: The effects of disclosure language on advertising recognition, attitudes, and behavioral intent. *Journal of Interactive Advertising*, 17(2), 138-149. <https://doi.org/10.1080/15252019.2017.1366885>
- Foulkes, L. et Stringaris, A. (2023). Do no harm: Can school mental health interventions cause iatrogenic harm? *BJPsych Bulletin*, 47(5), 267-269. <https://doi.org/10.1192/bjb.2023.9>
- Gallais, B. et Desjardins, F. (2022). *Analyse logique du déploiement d'un agent conversationnel destiné au soutien scolaire : Tome 1 – Satisfaction et efficacité perçue*. ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière.
- Guzman-Holst, C., Streckfuss Davis, R., Andrews, J. L. et Foulkes, L. (2025). Scoping review: Potential harm from school-based group mental health interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 30(3), 208-222. <https://doi.org/10.1111/camh.12760>
- LegerDGTL. (2026). *Comportements et préférences sur les médias sociaux*. <https://documents.leger360.com>
- Liang, S., Wei, Z. et Zang, L. (2024). An exploratory study of factors influencing user app abandonment on smartphones. *Library Hi Tech*. <https://doi.org/10.1108/LHT-07-2022-0349>

Liu, Y., Tan, H., Cao, G. et Xu, Y. (2024). Enhancing user engagement through adaptive UI/UX design. *World Journal of Innovation and Modern Technology*.

Majumder, A. S. (2025). The influence of UX design on user retention and conversion rates in mobile apps. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2501.13407>

Ministère de l'Éducation du Québec. (2002). *Les services éducatifs complémentaires : Essentiels à la réussite*. Gouvernement du Québec. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/services-educatifs-complementaires/Presentation-services-educatifs-complementaires.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2016). *Politique gouvernementale de prévention en santé*. Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2022). *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 : S'unir pour un mieux-être collectif*. Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2025a). *La prévention, c'est la santé : Stratégie nationale de prévention en santé mentale 2025-2035*. Gouvernement du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2025b). *Programme national de santé publique 2015-2025*. Gouvernement du Québec.

Nazari, A., Garmaroudi, G., Foroushani, A. R. et Hosseinnia, M. (2023). The effect of web-based educational interventions on mental health literacy. *BMC Psychiatry*, 23, 647. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05143-7>

Ontanon, S. et Zhu, J. (2021). The personalization paradox. *Proceedings of the 26th International Conference on Intelligent User Interfaces*, 64-66. <https://doi.org/10.1145/3397482.3450734>

Ouellet-Morin, I., Robitaille, M.-P. et Juster, R.-P. (2021). Applications mobiles pour soutenir la santé mentale des jeunes. *Santé mentale au Québec*, 46(1), 17-34. <https://doi.org/10.7202/1081508ar>

Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C. et Roberge, M.-C. (2010). *Réussite éducative, santé et bien-être : Agir efficacement en contexte scolaire*. Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1065_reussiteeducativesantebienetre.pdf

Programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ). (2020). *Prendre ses signes vitaux psychologiques*. <https://www.pamq.org/wp-content/uploads/2021/08/Prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf>

Regroupement lavallois pour la réussite éducative (RLPRE). (2025). *Les jeunes Lavallois de 12 à 35 ans en contexte de vulnérabilité : Outil pour guider la réflexion et l'action autour de la réussite éducative et de l'insertion socioprofessionnelle des jeunes*. https://rlpre.org/wp-content/uploads/2025/11/Portrait2025_VersionFinale-1.pdf

Siyal, A. W., Chen, H., Jamal Shah, S., Shahzad, F. et Bano, S. (2024). Customization at a glance. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 76, 103602. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2023.103602>

Sow, M. et Roberge, M.-C. (2025). *Prévention du suicide en contexte scolaire : Agir dans une perspective de santé publique*. Institut national de santé publique du Québec.

Sun, G., Wang, C. et Zhang, J. (2025). Effectiveness of mental health literacy interventions. *SAGE Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251327445>

Tessier, C. et Comeau, L. (2017). *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire*. Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf

Traoré, I., Simard, M. et Julien, D. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023*. Institut de la statistique du Québec.

Weiner, L., Garcia-Krafes, E., Garcia, S. et coll. (2018). IDEM-dépression : Caractéristiques et évaluation d'un groupe ouvert combinant psychoéducation et thérapie cognitivo-comportementale. *L'Encéphale*, 44(2), 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2016.09.004>

Références – Contenu

- Anand, P., Bakhshi, A., Gupta, R., et Bali, M. (2021). Gratitude and quality of life among adolescents : The mediating role of mindfulness. *Trends in Psychology*, 29(4), 706-718. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00077-z>
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101286. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006>
- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for Research on Adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Burton, C. M. et King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: the two-minute miracle. *British journal of health psychology*, 13(Pt 1), 9–14. <https://doi.org/10.1348/135910707X250910>
- Canadian Society for Exercise Physiology. (2022, mai). Outil de counseling sur le mouvement — adultes (18-64 ans) [PDF]. <https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2022/05/Outil-de-counseling-sur-le-mouvement-adultes-SPAP-SCPE-2022.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2020, août). *Balayage corporel* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Balayage-corporel.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2020, août). *Coup de main* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/04/Coup-de-main.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2020, août). *Cube de glace* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Cubes-de-glace.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2020, août). *Oreilles actives* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Oreilles-actives.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2020, août). *Points communs* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Points-communs.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2020, août). *Pot de pensées* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Pot-de-pens%C3%A9es.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2020, octobre). *À pleins poumons* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/%C3%80-pleins-poumons.pdf>
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2023, août). *Affiche-toi!* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2023/09/Affiche-toi_2023-09-12.pdf
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2023, août). *Apprendre à surfer sur les vagues* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2023/09/Apprendre-a-surfer-sur-les-vagues_2023-09-12.pdf
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2023, août). *Et si on prenait le temps de simplement... respirer* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2023/09/Respirer_2023-09-21.pdf
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2023, août). *Le bonheur c'est quoi* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2023/09/Le-bonheur-cest-quoi_2023-09-21.pdf
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2023, août). *Le sommeil, ça recharge!* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2023/09/Le-sommeil-ca-recharge_2023-09-21.pdf
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2023, août). *Reconnexion nature* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/10/HPs12_atelier_ecoemotions_2024-09-24.pdf
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2023, août). *S'activer pour mieux aller* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2023/09/Sactiver.-pour-mieux-aller_2023-09-21.pdf
- Chaire Santé Mentale Jeunesse. (2024, septembre). *Un tour du monde sur soi avec les écoémotions* [Fiche d'animation]. Centre RBC d'expertise universitaire. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/10/HPs12_atelier_ecoemotions_2024-09-24.pdf
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y. et Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction : The mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24(1), 395. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
- Fairbank, E. J., Borenstein-Laurie, J., Alberts, N. M., et Wrosch, C. (2024). Optimism, pessimism, and physical health among youth: a scoping review. *Journal of pediatric psychology*, 49(8), 580–595. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsae045>

- Filia, K., Eastwood, O., Herniman, S. et Badcock, P. (2021). Facilitating improvements in young people's social relationships to prevent or treat depression: A review of empirically supported interventions. *Translational psychiatry*, 11(1), 305. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01406-7>
- Garnika, Adiwinata, A. H. et Yustiana, Y. R. (2023). Gratitude as a positive character strenghts : How to develop as an adolescent with in role of a school counselor. *EDUCATIONE*, 63-70. <https://doi.org/10.59397/edu.v1i2.17>
- Gouvernement du Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. (2018). *Soyons actifs : une vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada* [Rapport]. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/lets-get-moving/pub-fra.pdf>
- Gugliandolo, M. C., Gallo, M., Cuzzocrea, F., Larcen, R. et Liga, F. (2024). The conflict resolution styles in adolescence : The modeling role of parents. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 56(4), 363-375. <https://doi.org/10.1037/cbs0000400>
- Guillod, L., Habersaat, S., Suter, M., Jeanneret, T., Bertoni, C., Stéphan, P. et Urben, S. (2018). Processus psychologiques de gestion du stress et régulation neuroendocrinienne chez les adolescents délinquants en institution fermée : Une étude pilote. *L'Encéphale*, 44(2), 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2016.08.012>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. et Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Institut national de santé publique du Québec. (2024, juin). *Mesures visant à réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir la consommation d'eau : leurs effets potentiels sur les inégalités sociales de santé*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-06/3343-consommation-boissons-sucrees-promouvoir-consommation.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec. (2024, novembre). *Contrer l'intimidation et la cyberintimidation : une perspective de santé publique* [Mémoire déposé au Ministère de la Famille]. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/intimidation/memoires/Memoire-INSPQ.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec. (2024, septembre). *Mieux vivre avec les écrans – réflexions pour une régulation favorable à la santé publique*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3560-mieux-vivre-ecrans-regulation-fravorable-sante.pdf>
- Kong, R., Chen, R., et Meng, L. (2024). Parental conflict and adolescents' socially adverse emotions : The mediating role of family functioning. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387698>
- Krstić, K., Nikitović, T., Altaras, A., Marjanović, Z. J., Jošić, S., Videnović, M., Zdravković, K. M., Rajić, M., Ilić, I. S., Babić, D. P., Ivanović, J. et Baucal, A. (2025). Toward an evidence-based framework for training students' collaborative problem-solving skills : Introducing and testing the PEER model. *Journal of Educational Psychology*, 117(8), 1330-1346. <https://doi.org/10.1037/edu0000950>
- Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S. et Fornito, A. (2017). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 80, 57-68. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.05.010>
- Lee, J., Baek, H., Oh, E., Kim, J. Y. et Ko, Y. G. (2024). Development and validation of the self-consciousness type scale. *Frontiers in psychology*, 15, 1362324. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1362324>
- Lin, K., Kawai-Yue, J., Sklar, A., Hecht, L., Sterman, S. et Tseng, T. (2025). Crafting a personal journaling practice : Negotiating ecosystems of materials, personal context, and community in analog journaling. *Proceedings of the 2025 Conference on Creativity and Cognition*, 294-309. <https://doi.org/10.1145/3698061.3726923>
- Ministère de l'éducation du Québec. (2025). *Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales* [Document de présentation]. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/PPVI-Contenu-developpement-competences-personnelles-Document-presentation.pdf>
- Orben, A., Tomova, L. et Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(8), 634-640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Pedraza, C., Sánchez-López, J., Castilla-Ortega, E., Rosell-Valle, C., Zambrana-Infantes, E., García-Fernández, M., Rodríguez de Fonseca, F., Chun, J., Santín, L. J. et Estivill-Torrús, G. (2014). Fear extinction and acute stress reactivity reveal a role of LPA(1) receptor in regulating emotional-like behaviors. *Brain structure & function*, 219(5), 1659-1672. <https://doi.org/10.1007/s00429-013-0592-9>
- Rodriguez, N., Safont-Mottay, C. et Prêteur, Y. (2017). L'expression de soi en ligne à l'adolescence : socialisation entre pairs et quête identitaire. *Bulletin de psychologie*, 551(5), 355-368. <https://doi.org/10.3917/bupsy.551.0355>

Toigo, S., Wang, C., Prince, S. A., Varin, M., Roberts, K. C. et Betancourt, M. T. (2025). Temps de loisir passé devant un écran et santé mentale chez les enfants et les jeunes canadiens. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 45(7/8), 343-355. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/reports-publications/health-promotion-chronic-disease-prevention-canada-research-policy-practice/vol-45-no-7-8-2025/temps-loisir-ecran-sante-mentale-enfants-jeunes-canadiens.pdf>

Van Doorn, M. D., Branje, S. J. et Meeus, W. H. (2011). Developmental changes in conflict resolution styles in parent-adolescent relationships: a four-wave longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 40(1), 97–107. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9516-7>

Vanhuffel, H., Rey, M., Lambert, I., Da Fonseca, D. et Bat-Pitault, F. (2018). Apport de la pleine conscience dans les thérapies cognitives et comportementales de l'insomnie. *L'Encéphale*, 44(2), 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2016.12.001>