

Références complètes des 2 vidéos

1. SIGNES D'UNE HAUSSE DU STRESS CHEZ LES ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES

- Feiss, R., Dolinger, S.B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, A., et *al.* (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of School-Based Stress, Anxiety, and Depression Prevention Programs for Adolescents. *Journal of Youth Adolescence*, 48, 1668–1685.
- Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R. et Hancock, K. (2015). Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: a meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(4), 182-194.
- Lebert-Charron, A., Boujut, E., Beaudoin, M. et Quintard, B. (2019). Du stress au burnout scolaire : définitions, déterminants psychosociaux, évaluation et pistes de prévention. *Pratiques psychologiques*. Document en ligne à <https://doi.org/10.1016/j.prps.2019.02.002>.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. et Spada, M.M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226-274-281.
- Richard, R. et Marcotte, D. (2015). Les facteurs associés à la concomitance entre l'anxiété et la dépression chez de jeunes adolescents. *Canadian Journal of Education*, 38(1), 1-23.

2. MOYENS POUR RÉDUIRE LE STRESS CHEZ LES ADOLESCENTS VIA 3 CIBLES D'ACTION

Références complètes

- Bluteau, J. (2017). *Validation d'un programme de développement de compétences pour faire face au stress chez des adolescents présentant des troubles intériorisés*. Thèse de recherche. Université du Québec à Trois-Rivières. Québec. Canada.
- Chi, X., Bo, A., Tingting, L., Zhang, P. et Chi, I. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 21, 1-11.
- Compas, B.E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A., Dunbar, J.P., Williams, E. et Thigpen, J.C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991.
- Feiss, R., Dolinger, S.B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, A., et *al.* (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of School-Based Stress, Anxiety, and Depression Prevention Programs for Adolescents. *Journal of Youth Adolescence*, 48, 1668–1685.

- Johnstone, J., Rooney, R. M., Hassan, S. et Kane, R. T. (2014). Prevention of depression and anxiety symptoms in adolescents: 42 and 54 months follow-up of the Aussie Optimism Program-Positive Thinking Skills. *Frontiers in psychology*, 5(364), 1-10.
- Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R. et Hancock, K. (2015). Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: a meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(4), 182-194.
- Massé, L., Picher, M-J. et Lagacé-Leblanc, J. (2014). Le CQJDC a lu pour vous Des documents utiles pour aider les jeunes à gérer leur stress ou leur anxiété. *La foucade*, 12-14.
- Varvogli, L. et Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health science journal*, 5(2), 74-89.