

## Programme HORS-PISTE – Expédition+

### Références bibliographiques

- Agence de la santé publique du Canada (2018). *Les enfants canadiens dorment-ils suffisamment ? Infographique*. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/canadian-children-getting-enough-sleep-infographic/sleep-infographic-fra.pdf>
- American Society for Microbiology (2010). *Can bacteria make you smarter?* <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100524143416.htm>
- André, C. (2018). *En un mot avec Christophe André : la pleine conscience*. [https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=\\_NC86pJWA7k](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=_NC86pJWA7k)
- Association canadienne pour la santé mentale (2005). *Dresse ton stress : coffre à outils*. <https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/05-coffre-a-outils.pdf>
- Association of Nature and forest Therapy Guides and Programs (2019). *The Science*. <https://www.natureandforesttherapy.org/about/science>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Barrett, P. M., Dadds, M. R. et Rapee, R. M. (1996). Family treatment of childhood anxiety: A controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 333-342.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New-York, USA: Guilford Press.
- Benito, K. G., Caporino, N. E., Frank, H. E., Ramanujam, K., Garcia, A., Freeman J. et Storch, E. A. (2015). Development of the pediatric accommodation scale: Reliability and validity of clinician and parent-report measures. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 14-24.
- Bennett, K., Manassis, K., Duba, S., Bagnell, A., Bernstein, G. A., Garland, E. J., Miller, L. D. et al. (2015). Preventing child and adolescent anxiety disorders: Overview of systematic reviews. *Depression and anxiety*, 32(12), 909-918.
- Bernier, A., Larose, S. et Boivin, M. (1998). L'organisation cognitive du système d'attachement et la prédiction des perceptions et des comportements de soutien social à l'adolescence. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 30(2), 141-145.
- Biddle, S. J. H. (2006). Research synthesis in sport and exercise psychology: Chaos in the brickyard revisited. *European Journal of Sport Science*, 6(2), 97-102.
- Borrelli, L. (2016). *5 Health benefits of being silent for your mind and body*. Medical Daily. <https://www.medicaldaily.com/5-health-benefits-being-silent-your-mind-and-body-396934>
- Bosquet, M. et Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology*, 18(2), 517-550.

- Broderick, P. et Metz, S. (2011). Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. *Advances in school mental health promotion*, 2(1), 35-46.
- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (s.d.). *Méditation de la montagne*. [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne\\_final.wav](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav)
- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (s.d.). *Respiration*. [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Respiration-tu\\_final.wav](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Respiration-tu_final.wav)
- Chapman, S., McPhee, P. et Proudman, B. (1995). What is Experiential Education? Dans Warren, K. (dir.), *The Theory of Experiential Education* (p. 235-248). Dubuque, USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chorpita, B. F., Daleiden, E. L., Ebesutani, C., Young, J., Becker, K. D., Hopkins, J., Nakamura, B. J. et al. (2011). Evidence-Based Treatments of Children and Adolescents: An Updated Review of Indicators of Efficacy and Effectiveness. *Clinical Psychology Science and Practice*, 18(2), 154-172.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L. et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. Ville Mont-Royal, Canada : LBL Éditions.
- Claes, M. (2003). *L'univers social des adolescents*. Montréal, Canada : Presses de l'Université de Montréal.
- Conover, K. et Daiute, C. (2017). The Process of Self-Regulation in Adolescents: A narrative Approach. *Journal of Adolescence*, 57, 59-68.
- Conseil québécois sur le tabac et la santé (s.d.). *Les dangers de la cigarette sont exagérés*. <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/hesite-encore/pensees-obstacles/dangers-cigarette>
- Costello, E. J., Copeland, W. et Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: What changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1015-1025.
- Desmarais, D., Blanchet, L., et Mayer, R. (1982). Modèle d'intervention en réseau au Québec. *Cahiers critiques en thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 4(5), 109- 118.
- Dobkin, P. L., Irving, J. A. et Amar, S. (2012). For whom may participation in a mindfulness-based stress reduction program be contraindicated? *Mindfulness*, 3(1), 44-50.
- Drake, K. L. et Ginsburg, G. S. (2012). Family factors in the development, treatment, and prevention of childhood anxiety disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(2), 144-162.
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). Bruxelles, Belgique : Éditions De Boeck.
- Edwards, L. et Torcellini, P. (2002). *A literature review of the effects of natural light on building occupants*. Golden, USA: National Renewable Energy Laboratory. <https://www.nrel.gov/docs/fy02osti/30769.pdf>

- Et tout le monde s'en fout (2017a). *La vérité*.  
<https://www.youtube.com/watch?v=VD4ne7VuFVs>
- Et tout le monde s'en fout (2017b). *Les émotions*.  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_DakEvdZWLk&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk&t=4s)
- Farnier, J. (s.d.). *Zone de confort et découverte d'opportunités*. <https://www.psychologie-entrepreneuriale.fr/zone-de-confort-et-opportunités/>
- Faucher, A.-C. (2016). *Art-thérapie, yoga du rire et pleine conscience : pour un projet d'intervention de groupe visant l'expression et la connaissance de soi, et favorisant le bien-être* (Mémoire de maîtrise inédit). Université Concordia, Québec, Canada.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K. et Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45.
- Folkins, C. H. et Sime, W. E. (1981). Physical Fitness Training and Mental Health. *American Psychologist*, 36(4), 373-389.
- Forsyth, J. P. et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. Oakland, USA: New Harbinger Publication Inc.
- Fournier, V. et Pauzé, R. (2016). *Définition, facteurs de risque associés et conséquences possibles de l'anxiété généralisée (TAG) chez les adolescents*. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/Recension-Trouble-danxiete-generalisee-31-janvier-2018.pdf>
- Furman, N. et Sibthorp, J. (2013). Leveraging experiential learning techniques for transfer. *New directions for adult and continuing education*, 137, 17-26.
- Ginsburg, G., Siqueland, L., Masia-Warner, C. et Hedtke, K. (2004). Anxiety disorders in children: Family matters. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(1), 28-43.
- Gosselin, P., René-de-Cotret, F. et Martin, A. (2019). Un nouvel instrument mesurant des variables cognitives associées au trouble d'anxiété généralisée chez les jeunes : le CAG. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 219-230.
- Gosselin, M.-J. et Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, 43(2), 50-65.
- Gouvernement du Canada (2019). *Une saine alimentation pour les adolescents*.  
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/>
- Gouvernement du Québec (2018). *Maintenir une bonne santé mentale*.  
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Gouvernement du Québec (2019). *Anxiété généralisée*.  
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee>
- Greater Good Science Center (2019). *Greater Good in Action, Science-based Practices for a Meaningful Life*. [https://ggia.berkeley.edu/practice/awe\\_video](https://ggia.berkeley.edu/practice/awe_video)

- Guerra, N. G. et Bradshaw, C. P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 122, 1-17.
- Hallendy, N. (2015). *Inuksuk (inukshuk)*.  
<https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/inuksuk-inukshuk>
- Harvey, P. et Ilic, V. (2014, juin). *Tout d'un coup que... Faire face aux inquiétudes excessives*. Communication présentée aux Conférences Fernand-Séguin ISUMM, Montréal, Québec, Canada.
- Higa-McMillan, C. K., Francis, S. E., Rith-Najarian, L. et Chorpita, B. F. (2016). Evidence Base Update: 50 years of research on treatment for child and adolescent anxiety. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(2), 91-113.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. et Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Houle, A.-A. (2017). *Recension des programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents*. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/Recension-programmes-prevention-stress-et-anxiete-31-janvier-2018.pdf>
- Houle, A.-A. (2017). *Recension des écrits sur les critères d'efficacité et les programmes d'intervention précoce en matière d'anxiété chez les adolescents de 12 à 17 ans*. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2019/03/RECENSION-programmes-dintervention-pr%C3%A9coce-3-novembre-2017-copie2.pdf>
- Ikei, H., Song, C. et Miyazaki, Y. (2017). Physiological effects of touching wood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 1-14.
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (2008). *Activité physique : contextes et effets sur la santé. Expertise collective*.  
<https://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/80>
- Institut de la statistique du Québec (2019). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017-resultats-de-la-deuxieme-edition-tome-2-ladaptation-sociale-et-la-sante-mentale-des-jeunes.pdf>
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES, 2015). *Développer les compétences psychosociales chez les jeunes enfants*.  
[file:///C:/Users/thed3301/Downloads/15969\\_doc00002448.pdf](file:///C:/Users/thed3301/Downloads/15969_doc00002448.pdf)
- Jeunesse J'écoute. (s. d.). *Se faire des amis : bâtir des relations solides*.  
<https://jeunessejecoute.ca/information/faire-des-amis-batir-relations-solides/>
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : réduire le stress grâce à la Mindfulness* (2e éd.). Louvain-la-Neuve, Belgique : Éditions De Boeck.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, USA: Delta.
- Kaiser Greenland, S. (2016). *Mindful Games: Sharing Mindfulness and Meditation with Children, Teens, and Families*. Boston, USA: Shambala Publications.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. et Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Langley, A. K., Bergman, R. L., McCracken, J. et Piacentini, J. C. (2004). Impairment in childhood anxiety disorders: Preliminary examination of the Child Anxiety Impact Scale-parent version. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 14(1), 105-114.
- Lambert-Samson, V. (2016). *L'anxiété des élèves au primaire : une analyse des connaissances théoriques et pratiques des enseignants* (Mémoire de maîtrise inédit). Université Laval, Québec, Québec, Canada.
- Lawrence, P. J., Rooke, S. M. et Creswell, C. (2017). Review: Prevention of anxiety among at-risk children and adolescents – a systematic review and meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(3), 118-130.
- Lebowitz, E. R., Omer, H., Hermes, H. et Scahill, L. (2014). Parent training for childhood anxiety disorders: The SPACE program. *Cognitive and Behavioral Practice*, 21(4), 456-469.
- Lebowitz, E. R., Panza, K. E., Su, J. et Bloch, M. H. (2012). Family accommodation in obsessive-compulsive disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(2), 229-238.
- Lebowitz, E. R., Vitulano, L. A., Mataix-Cols, D. et Leckman, J. F. (2011a). When OCD takes over...the family! Coercive and disruptive behaviours in paediatric obsessive compulsive disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(12), 1249-1250.
- Lebowitz, E. R., Vitulano, L. A. et Omer, H. (2011b). Coercive and disruptive behaviors in pediatric obsessive-compulsive disorder: A qualitative analysis. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 74(4), 362-371.
- Lee, C. M., Horvath, C. et Hunsley, J. (2013). Does it work in the real world? The effectiveness of treatments for psychological problems in children and adolescents. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(2), 81-88.
- Luis, É. et Lamboy, B. (2015). Les compétences psychosociales : définition et état des connaissances. *La santé en action*, 43(1), 12-16.
- Lupien, S. (2019). *A chacun son stress*. Mont-Tremblant, Canada : Éditions Va savoir.
- Lyubomirsky, S. et Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Sciences*, 22(1), 57-62.
- Mammen, G. et Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V. et Posner, M. (2001). *Life skills approach to child and adolescent healthy human development*. Washington, USA: Pan American Health

Organization.

- Mantoura, P., Roberge, M.-C. et Fournier, L. (2017). Un cadre de référence pour soutenir l'action en santé mentale des populations. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 105-123.
- Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4e éd.). Montréal, Canada : Éditions Trécarré.
- Masia, C., Beide, I. D. C., Fisher, P. H., Albano, A. M., Rapee, R. M., Turner, S. M., et al. (1999). *Skills for academic and social success*. New York, USA: New York University School of Medicine – Child Study Center.
- Mayo Clinic. (2016, septembre). *Friendships: Enrich your life and improve your health*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>
- McNeely, C. et Falci, C. (2004). School connectedness and the transition into and out of healthrisk behavior among adolescents: A comparison of social belonging and teacher support. *Journal of school health*, 74(7), 284-292.
- Ministère de l'éducation et de l'enseignement supérieur (2006). *Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, premier cycle*. [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ\\_presentation-premier-cycle-secondaire.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ_presentation-premier-cycle-secondaire.pdf)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et l'Institut national de santé publique du Québec. (MSSS, 2018). *Référent ÉKIP : interagir pour la santé, le bien-être et la réussite des jeunes*. Québec, Canada.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2017). *Plan d'action en santé mentale 2015-2020 - Faire ensemble et autrement*. Québec, Canada.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2016). *Politique gouvernementale de prévention en santé – Un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population*. Québec, Canada.
- Morin, M.-C., Berrigan, F. et Bélisle, M. (2018). *Guide de présence à soi. GPS : Guide pratique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie*. Université de Sherbrooke : Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>
- Mouvement santé mentale Québec (2014). *Trucs et astuces : Adultes*. <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes>
- Mouvement santé mentale Québec (2014). *Trucs et astuces : Jeunes*. <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>
- Mychailyszyn, M. P. (2017). Systematic review and meta-analysis of Skills for Social and Academic Success (SASS) program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 10(2), 147-160.

- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D. et Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Neil, A., R., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. et Laposa, J. M. (2016). *Les troubles anxieux, Guide d'information*. <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/anxiety-guide-fr.pdf>
- Organisation mondiale de la santé (2003). *Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school*. Genève, Suisse.
- Organisation mondiale de la santé (1993). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Genève, Suisse.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Pauzé, R., Gauthier, V., Lepage, J., Berrigan, F. et Morin, M.-C. (2019). *Hardis + : Programme d'intervention précoce visant à développer des compétences pour faire face aux situations anxiogènes chez les adolescents*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Pauzé, R. (2017). *Carte conceptuelle de l'anxiété à l'adolescence : État des connaissances et processus d'évaluation et d'intervention*. Document inédit, Centre RBC d'expertise universitaire, Université de Sherbrooke, QC.
- Penn Arts and Sciences (2017). *Resilience in Children. The Penn Resilience Program for Middle School Students*. <https://ppc.sas.upenn.edu/research/resilience-children>
- Piché, G., Cournoyer, M., Bergeron, L., Clément, M.-E. et Smolla, N. (2017). Épidémiologie des troubles dépressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois. *Santé Mentale au Québec*, 42(1), 19-42.
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147-164.
- Ratcliffe, E.; Gatersleben, B. et Sowden, P.T. (2013). Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery. *Journal of environmental psychology*, 36, 221-228.
- Rottenberg, J. et Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science in practice*, 14(4), 323-328.
- Rubenstein, L. D., Callan, G. L., Ridgley, L. M. et Henderson, A. (2019). Students' strategic planning and strategy use during creative problem solving: The importance of perspective-taking. *Thinking Skills and Creativity*, 34, 1-23.
- Rudd, M., Vohs, K. et Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23(10), 1130-1136.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., et Park, N. (2005). Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.
- Silk, J. S., Steinberg, L. et Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Simard, N. (2006). Spiritualité et santé. *Reflets*, 12(1), 107-126.
- Simon, C., Klein, C. et Wagner, A. (2005). La sédentarité des enfants et adolescents, un enjeu de santé publique. *Journal de pédiatrie et de puériculture*, 18(5), 217-223.
- Steinberg M., D. (2008). *Le travail de groupe : Un modèle axé sur l'aide mutuelle*. Québec, Canada : Presses de l'Université Laval.
- Stockings, E. A., Degenhardt, L., Dobbins, T., Lee, Y. Y., Erskine, H. E., Whiteford, H. A. et Patton, G. (2016). Preventing depression and anxiety in young people: a review of the joint efficacy of universal, selective and indicated prevention. *Psychological Medicine*, 46(1), 11-26.
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124.
- Tel-Jeunes. (2019). *Avoir de saines habitudes de vie*. <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Avoir-de-saines-habitudes-de-vie>
- The Centre for Nonviolent communication (s.d). *Feelings and Needs We All Have*. [https://www.nonviolentcommunication.com/wp-content/uploads/2019/07/feelings\\_needs.pdf](https://www.nonviolentcommunication.com/wp-content/uploads/2019/07/feelings_needs.pdf)
- Thompson-Hollands, J., Kerns, C. E., Pincus, D. B. et Comer, J. S. (2014). Parental accommodation of child anxiety and related symptoms: Range, impact, and correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 765-773.
- Tiersen, Y. (2001). *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain*. [https://www.youtube.com/watch?v=toJf4\\_dvwSQ](https://www.youtube.com/watch?v=toJf4_dvwSQ)
- Turcotte, D. et J. Lindsay (2008). *L'intervention sociale auprès des groupes*. Montréal, Canada : Gaétan Morin Éditeur.
- Turgeon, L. et Gosselin, M.-J. (2015). Les programmes préventifs en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété. *Éducation et Francophonie*, 43(2), 30-49.
- Ulrich R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Université dans la nature (2019). *(RE)CONNEXION NATURE*. <http://www.unature.org/reconnexion-nature/>



- Université de Montréal. (2015). *Démystifier l'équilibre de vie.*  
<https://medecine.umontreal.ca/2015/11/03/demystifiez-lequilibre-de-vie/>
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., Cascar, A. L., Newby, J. M. et Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 51*, 30-47.
- White, A. (2009). *From comfort zone to performance management.* Baisy-Thy, Belgique: White & MacLean Publishing.
- Willard, C. et Salzman, A. (2017). *Teaching mindfulness skills to kids and teens.* New York, USA: The Guilford press.
- Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M. et Jorm, A. F. (2014). Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 156*(1), 8-23.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*(5), 459-482.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., et Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology, 5*, 603.