



## Programme HORS-PISTE - Exploration

### Références bibliographiques

- André, C. (2009). *Imparfaits, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi*. Odile Jacob.
- Andriessen, K., Lobb, E., Mowll, J., Dudley, M., et Draper, B. (2019). Help-seeking experiences of bereaved adolescents: A qualitative study. *Journal of Death Study, 43*(1), 1-8.
- Alloprof. (n.d.). *Les valeurs*. <http://www.alloprof.qc.ca/BV/pages/f1603.aspx>
- Ames, D., Lee, A., et Wazlawek, A. (2017). Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. *Social and Personality Psychology Compass, 11*(6), 1-16. doi.org/10.1111/spc3.12317
- Ames, S. C., Offord, K. P., Nirelli, L. M., Patten, C. A., Friedrich, W. N., Decker, P. A., et Hurt, R. D. (2005). Initial Development of a New Measure of Minor Stress for Adolescents: The Adolescent Minor Stress Inventory. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(3), 207-219.
- 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.
- Boisvert, J.-M. et Beaudry, M. (1979). *S'affirmer et communiquer*. Les Éditions de l'Homme.
- 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*, 517-550.
- Buchanan, L., Yeatman, H., Kelly, B., et Kariippanon, K. (2018). A thematic content analysis of how marketers promote energy drinks on digital platforms to young Australians. *Australian and New Zealand Journal of Public Health, 42*(6), 530-531
- Burdick, D. (2014). *Mindfulness skills for kids & teens: A workbook for clinicians & clients with 154 tools, techniques, activities & worksheets*. PESI Publishing & Media.
- Cefrio. (2018). *L'usage des médias sociaux au Québec*. [https://cefrio.qc.ca/media/2023/netendances-2018\\_medias-sociaux.pdf](https://cefrio.qc.ca/media/2023/netendances-2018_medias-sociaux.pdf)
- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke: Université de Sherbrooke.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L., et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. LBL Éditions.
- Claes, M. (2005). *L'univers social des adolescents*, Presses de l'Université de Montréal.
- Claes, M., Lacourse, É., Ercolani, A.-P., Pierro, A., Leone, L., et Presaghi, F. (2005). Parenting, Peer Orientation, Drug Use, and Antisocial Behavior in Late Adolescence: A Cross-National Study. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(5), 401-411.

- Colliander, J. (2019). "This is fake news": Investigating the role of conformity to other users' views when commenting on and spreading disinformation in social media. *Computers in Human Behavior*, 97, 202-215.
- Conover, K., et Daiute, C. (2017). The Process of Self-Regulation in Adolescents: A narrative Approach, *Journal of Adolescence*, 57, 59-68.
- Cosoi, C. (2011). The evolving threat of social media. *Computer Fraud et Security*, 6, 14-16.
- 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.
- Coviello, L., Sohn, Y., Kramer, A. D. I., Marlow, C., Franceschetti, M., Christakis N. A., et Fowler, J. H. (2014). Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks. *PLOS One*, 9. doi: 10.1371/journal.pone.0090315
- Cruz Gómez, L., et Soriano Ayala, E. (2014). Psychological Aspects, Attitudes and Behaviour Related to the Practice of Sexting: A Systematic Review of the Existent Literature. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 114-120.
- D'Ansembourg, T. (2001). *Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même*. Les Éditions de l'Homme.
- De Saint-Paul, J. (2013). *Estime de soi, confiance en soi : s'aimer, s'apprécier et croire en soi* (2e éd.). Inter Éditions.
- De Vecchi, G. (2017). *Former l'esprit critique (Tome 1) - Pour une pensée libre*. ESF Éditeur.
- De Visscher, H. (2016). La pression sociale. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 4(112), 505-527.
- Dewing, M. (2013, 3 février). *Les médias sociaux - Introduction* (Publication n° 2010-03-F). Bibliothèque du parlement.  
<https://lop.parl.ca/staticfiles/PublicWebsite/Home/ResearchPublications/InBriefs/PDF/2010-03-f.pdf>
- Dorard, G., Bungener, C., et Berthoz, S. (2013). Estime de soi, soutien social perçu, stratégies de coping, et usage de produits psychoactifs à l'adolescence. *Psychologie française*, 58(2), 107-121.
- Duclos, G. (2010). *L'estime de soi, un passeport pour la vie*. Les Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine.

- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4<sup>e</sup> éd.). Éditions De Boeck.
- Dupont, N. (2014). Jeunesse(s). *Le Télémaque*, 46, 21-34.
- Eberhardt, J. L. (2019). *Biased: Uncovering the Hidden Prejudice That Shapes What We See, Think, and Do*. Viking.
- Éduscol. (2018, janvier). *Former l'esprit critique des élèves*.  
<https://eduscol.education.fr/cid107295/appela-contributions-sur-l-esprit-critique.html#lien1>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., et Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., et Lampe, C. (2011) Connection strategies: social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media and Society*, 13(6), 873-892.
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J., James, A. E., et Primack, B. A. (2018). Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults. *Cyberpsychology, Behaviours and Social Networking*, 21(7), 437-443. doi : 10.1089/cyber.2017.066
- Feldman, S. S. et Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 691-717.
- Firestone, R. W., Firestone, L., Catlett, J., et Love, P. (2002). *Conquer Your Critical Inner Voice: A Revolutionary Program to Counter Negative Thoughts and Live Free from Imagined Limitations*. New Harbinger Publications Inc.
- Fischer, G.-N. (2010). *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale* (4<sup>e</sup> éd.). Dunod.
- Fiske, S. T., et McCrae, C. N. (2012). *The Sage Handbook of Social Cognition*. SAGE Publications, Ltd.
- Forsyth, J. P., et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publication, Inc.
- Frison, E., et Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 1-19.
- Galinsky, A. D., Maddux, W. W., Gilin, D., et White, J. B. (2008). Why it pays to get inside the head of your opponent: The differential effects of perspective-taking and empathy in negotiations. *Psychological Science*, 19(4), 378-384.
- Gascon, S. (2011). *Relations amoureuses, communication et gestion de conflits chez des couples adolescents hétérosexuels* (Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal). Archipel  
<https://archipel.uqam.ca/4119/1/M12130.pdf>
- Geninet, I. P. Harvey, P., Doucet, C., et Dugas, M. (s. d.). *L'intolérance à l'incertitude et le*

*trouble d'anxiété généralisée*. Université du Québec en Outaouais.  
[https://uqo.ca/sites/default/files/fichiers-uqo/anxiete/guide\\_fr.pdf](https://uqo.ca/sites/default/files/fichiers-uqo/anxiete/guide_fr.pdf).

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.

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.

Guillon, M. S., et Crocq, M. A. (2004). Estime de soi à l'adolescence: revue de la littérature. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 52(1), 30-36.

Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur. Créez la vie que vous voulez*. Les Éditions de l'Homme.

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.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., et Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. The Guilford Press.

Heerde, J. A., et Hemphill, S. A. (2018). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, 44-62.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (2015). *Développer les compétences psychosociales chez les jeunes enfants*. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-431.pdf>

Institut régionale d'éducation et de promotion de la santé (2018). *Les CPS c'est quoi?*  
<http://www.car-tablecps.org/page-5-0-0.html>

Institut de la statistique du Québec. (2019). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Gouvernement du Québec*.  
<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-sociale/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-fascicule.pdf>

Jastrow, J. (1899, janvier). *The Mind's Eye. Popular Science Monthly*, 54. Wikisource.  
[https://en.wikisource.org/wiki/Popular\\_Science\\_Monthly/Volume\\_54/January\\_1899/The\\_Mind%27s\\_Eye](https://en.wikisource.org/wiki/Popular_Science_Monthly/Volume_54/January_1899/The_Mind%27s_Eye)  
[https://en.wikisource.org/wiki/Popular\\_Science\\_Monthly/Volume\\_54/January\\_1899/The\\_Mind%27s\\_Eye](https://en.wikisource.org/wiki/Popular_Science_Monthly/Volume_54/January_1899/The_Mind%27s_Eye)

Jeunesse J'écoute. (s.d.). *Se faire des amis : bâtir des relations solides*.  
[https://jeunessejecoute.ca/information/faire-des-amis-batir-relations-solides/?\\_ga=2.91656090.166687684.1564710219-1049698626.1564710219](https://jeunessejecoute.ca/information/faire-des-amis-batir-relations-solides/?_ga=2.91656090.166687684.1564710219-1049698626.1564710219).

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

- Kabat-Zinn, J. (2014). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience: réduire le stress grâce à la Mindfulness* (2<sup>e</sup> éd.). Éditions DeBoeck.
- Kaiser Greenland, S. (2016). *Mindful games: Sharing mindfulness and meditation with children, teens, and families*. Shambhala.
- 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.
- Kim, J., et Lee, J. R. (2011). The Facebook paths to happiness: effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*. 14(6), 359-364.
- 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 Psycho-pharmacology*, 14, 105-114.
- Lambert, N. M., Graham, S., M., et Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193-1207. doi : 10.1177/0146167209338071.
- Lambert-Samson, V. (2016). *L'anxiété des élèves au primaire : une analyse des connaissances théoriques et pratiques des enseignants* (Mémoire de maîtrise, Université Laval). Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/27048/1/32758.pdf>
- 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, 105-114.
- Luis, É., et Lamboy, B. (2015). Les compétences psychosociales: définition et état des connaissances. *La santé en action*, 431, 12-16.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. 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. doi: 10.1177/0963721412469809.
- Manago, A. M., Taylor, T., et Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., et Posner, M. (2001). *Life skills approach to child and adolescent healthy human development*. 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*. Éditions du Trécaré.

- Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502. doi : 10.7202/009961ar
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396. <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>.
- Mayo Clinic. (2016, septembre). *Friendships: Enrich your life and improve your health*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/art-20044860>.
- McGonigal, K. (2016). *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. Penguin Random House LLC.
- 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.
- Menna, R., et Ruck, M. D. (2004). Adolescent Help-Seeking Behaviour: How Can We Encourage It? *Guidance & Counselling*, 19(4), 176-183.
- Mills, J.S., Musto, S., Williams, L., et Tiggemann, M. (2018, décembre). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86-92.
- Mimeault, V. (2016). *La résolution de problèmes : Agir concrètement*. Université Laval. <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/la-resolution-de-problemes-agir-concretement/>
- 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. (2018). *Référent ÉKIP: interagir pour la santé, le bien-être et la réussite des jeunes*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2017). *Plan d'action en santé mentale 2015-2020 - Faire ensemble et autrement*. Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-914-17W.pdf>
- 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*. Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., et Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 28(6), 447-455.
- Motoi, I. (1995). *Décontamination - stratégies de concertation communautaire pour arrêter la violence, vol. 1, . Résolution de conflit*. Visage Humain.
- Motoi, I., et Villeneuve, L. (2006). *Guide de la résolution de conflits dans le travail d'équipe*. Les Presses de l'Université du Québec.
- Naître et grandir (Septembre, 2016). *Les enfants et l'empathie*.

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-developpement-moral-sympathie-empathie>

Naitre et grandir (Octobre, 2015). *Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions.*

[https://naitreetgrandir.com/fr/Etape/1\\_3\\_ans/Comportement/Fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion&utm\\_source=infolettre&utm\\_medium=email&date=2021-03-30&utm\\_campaign=infolettre13ans-w98&utm\\_content=bloc-1&iu=306695&p=26](https://naitreetgrandir.com/fr/Etape/1_3_ans/Comportement/Fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion&utm_source=infolettre&utm_medium=email&date=2021-03-30&utm_campaign=infolettre13ans-w98&utm_content=bloc-1&iu=306695&p=26)

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2,85-101.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12. doi.org/10.1111/j.17519004.2010.00330.x

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. doi.org/10.1111/j.14676494.2008.00537.x

Organisation Mondiale de la Santé (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*,

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

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.*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42818/924159103X.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ouellet, P. (2019). *Le rôle des perceptions du soi physique dans l'exercice physique excessif chez les patientes anorexiques et boulimiques.* (Thèse de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières).

Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance: de la théorie à la pratique. *Annales Médico-Psychologiques*, 171(6), 382-388. doi : 10.1016/j.amp.2011.09.018

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.

Peacock, F. (1999). *Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes!* Éditions de l'Homme.

Piché, G. M., Clément, M.-E., Bergeron, L., 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.

Psychobabel. (2017, 28 août). *Clinical trials and how to make sense of them.* [Billet de blogue]. <https://psychobabel.blog/author/psychobabel8/>

Primack, B. A., Karim, S. A., Shensa, A., Bowman, N., Knight, J., et Sidani, J. E. (2019). Positive and Negative Experiences on Social Media and Perceived Social Isolation. *American Journal of Health Promotion*, 33(6), 859-868.

- Puccio, G. J., Murdock, M. C., et Mance, M. (2005). Current developments in creative problem solving for organizations: A focus on thinking skills and styles. *The Korean Journal of Thinking et Problem Solving*, 15, 43-76.
- Royant-Parola, S., Londe, V., Tréhout, S., et Hartley, S. (2018). Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. *L'Encéphale*, 44(4), 321-328.
- 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. doi: 10.1016/j.tsc.2019.02.004.
- Ryan, R. M., et Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guildford Press.
- Sawyer, R. K. (2012). *The science of human innovation: Explaining creativity* (2<sup>e</sup> éd.), Oxford University Press.
- Scholastic Inc. (2019). *MindUp: The Goldie Hawn foundation*.  
<http://teacher.scholastic.com/products/min-dup/>
- Scholtes, P., Joiner, B., Streibel, B., et Lalanne, J. (2000). *Réussir en équipe. Manuel du membre d'équipe*. Actualisation IDH, Inc.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., et Park, N. (2005). Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Senthil, K., N., Saravanakumar, K., et Deepa, K. (2016). On Privacy and Security in Social Media - A Comprehensive Study. *Procedia Computer Science*, 78, 114-119.
- Sergeant, S., et Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 263-274.
- 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. doi: 10.1007/s12122-016-9238-z
- 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.
- Singer, T., et Klimecki, O.T. (2014). Empathy and Compassion. *Current Biology*, 24, 875-878. doi : 10.1016/j.cub.2014.06.054.
- Sitbon, A., Shankland, R., et Krumm, C.-M., (2019). Interventions efficaces en psychologie positive : une revue systématique. *Psychologie Canadienne*, 60, 35-54. doi : 10.1037/cap0000163.
- Sotir, D. (2014). *Critical Thinking Skills*. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9PsLktb7HTA>
- 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. doi: 10.1027/1614-0001/a000228



- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., et Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi : 10.1016/j.cpr.2016.05.004.
- Tandoc, E. C, Ferrucci, P., et Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: is facebooking depressing? *Computers in Human Behaviour* 43, 139-146.
- Tharaldsen, K. B., Stallard, P., Cuijpers, P., Bru, E., et Fauskanger Bjaastad, J. F. (2017). 'It's a bit taboo': a qualitative study of Norwegian adolescents' perceptions of mental healthcare services. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(2), 111-126. doi:10.1080/13632752.2016.1248692.
- Turgeon, L., et Gosselin, P. (2015). Les programmes préventifs en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété. *Éducation et francophonie*, 43(2), 30-49.
- Tuval-Mashiach, R. et Shulman, S. (2006). Resolution of disagreements between romantic partners among adolescents and young adults: Qualitative analysis of interaction discourses. *Journal of Research on Adolescence*, 16(4), 561-588.
- Ucok, O. (2006). Transparency, communication and mindfulness. *Journal of Management Development*, 25(10), 1024- 1028.
- U.S. Department of Health and Human Services. (s.d.). *Making and Keeping Friends: A Self-Help Guide*. <http://vet2vetusa.org/LinkClick.aspx?fileticket=MaGX4D11iFM%3D&tabid=67>.
- Van Ouytsel, J., Lu, Y., Ponnet, K., Walrave, M., et Temple, J., R. (2019). Longitudinal associations between sexting, cyberbullying, and bullying among adolescents: Cross-lagged panel analysis. *Journal of Adolescence*, 73, 36-41. doi : 10.1016/j.adolescence.2019.03.008
- Vazire, S. et Wilson, T. D. (2012). *Handbook of Self-Knowledge*. The Guildford Press.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. Singer, H. Hausenblaus, et C. Janelle (dir.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>e</sup> ed., pp. 550-563). McMillan
- Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., et Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31.
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, 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*. White & MacLean Publishing.
- Willard, C., et Saltzman, A. (2015). *Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens*. The Guilford Press.
- 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.
- Young, S. (2013). *Du plus petit au plus grand! Outil de soutien à l'observation et à*

*l'accompagnement des enfants de 0 à 18 ans* (2<sup>e</sup> éd.). Centre Jeunesse de Montréal - Institut Universitaire. [https://cdi.merici.ca/2015-04-15/du\\_plus\\_petit\\_au\\_plus\\_grand\\_2013.pdf](https://cdi.merici.ca/2015-04-15/du_plus_petit_au_plus_grand_2013.pdf)