



Balados  
et  
listes d'écoute musicales

# Balados

## Lien

<https://open.spotify.com/episode/0McxO7FHeKSeHkmWRIDsZ4?si=aL4ZtKWLSa2w-NK-2hcbqQ>

<https://open.spotify.com/episode/1j7fhWbMivhCzXklBf0yLF?si=Dsv33ErlTtqBMHANHP3tog>

[https://open.spotify.com/episode/4ZoK2FPtuCBY3KQnPAdtPS?si=GQLqrWD\\_TOqkb6JHyDlabw](https://open.spotify.com/episode/4ZoK2FPtuCBY3KQnPAdtPS?si=GQLqrWD_TOqkb6JHyDlabw)

[https://open.spotify.com/episode/1wxFxPdpnwi7D9COczTe3O?si=o3\\_eCl1BStad10yYT4V9Tw](https://open.spotify.com/episode/1wxFxPdpnwi7D9COczTe3O?si=o3_eCl1BStad10yYT4V9Tw)

<https://open.spotify.com/episode/0XTxHV4cVnUGsmfYpucbw1?si=8k2RnlntT2Wqgik9ck10ZQ>

<https://open.spotify.com/show/2yO18zOg1ckBNfYylzEWEK?si=aYN-KelpSimyJQTxMxZSEQ>

## Description

Santé mentale avec Marly Pinto da Silva, Podcast Parle-moi de santé. Ergothérapeute, elle travaille en santé mentale dans la réadaptation des personnes qui souffrent de différents troubles. Le sujet du podcast tourne autour des conditions qui demeurent taboues et des solutions possibles à ces problèmes.

---

Humaniser la santé mentale et redonner espoir avec Lysa-Marie Hontoy, la fondatrice d'Humain Avant Tout, un projet de cœur pendant la pandémie qui a pour mission de réduire les tabous entourant la santé mentale, briser l'isolement.

---

Podcast Sans Filtre : Le stress avec Robert-Paul Juster, chercheur en neurosciences qui vient parler du stress chronique vécu pas les communautés marginalisées. Présenté par FSA Ulaval

---

Discussion avec Laurie Froment : prendre soin de sa santé mentale. Podcast Infuse magazine.

---

Psychologie et santé mentale : ados en confinement (en lien avec notre cause pédopsychiatrie) Porte-paroles d'une génération dans une étape charnière de leur développement, trois adolescentes joignent leur voix et s'ouvrent sur leur expérience de la pandémie le temps d'un épisode. Avec introspection, sagesse et maturité, elles souhaitent normaliser ce que le contexte sociosanitaire peut faire vivre à un jeune de leur âge. Une sympathique, profonde et touchante discussion dirigée par Dre Janick Coutu, psychologue et fondatrice de Dose de psy.

---

Attirelepositif – Développement personnel, confiance en soi, pensées positives et plus encore. Présentée par Marika, la coach de vie et fondatrice de Attirelepositif.

# Listes d'écoute musicales

## Lien

<https://open.spotify.com/playlist/3IBrsav3Sh8AlmtaGoaP07?si=kobu7cNKTTy0af9NEosnOA>

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DXc5e2bJhV6pu?si=l2wUCipfQwe5RhZhS22Wxw>

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX3rxVfibe1L0?si=KM1NJg4TQE-CCiG0azDIw>

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX6QClArDhvcW?si=bxNtZLhETQ-AvAeM2roEaw>

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DWUAZoWydCivZ?si=Jy86kq80SVWMNe44OGsvcw>

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DWXe9gFZP0gtP?si=FvAZh7jTbCZaKwW-HpD9w>

<https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DWT7XSlwvR1ar?si=XSK37L4sS-mkjpLoglilw>

## Description

Bon matin/Good morning : Bonne musique du matin pour se réveiller heureux et bien commencer la journée! Nous avons créé la liste de lecture parfaite de classiques pop optimistes et de chansons positives pour évacuer votre stress et commencer avec le sourire

---

Matins motivants : De la bonne musique pour créer toute la motivation adéquate afin de démarrer la journée. De la pop actuelle comme on l'aime !

---

Pour crinquer son humeur/Mood Booster : Pour être heureux avec une bonne dose de musique « Feel Good », musique bonheur quoi !

---

Pour matins doux, musique Lofi : une sélection de musiques plannantes/chill/enveloppantes pour nous remplir de douceur au matin.

---

Vibrations positives : rien pour être morose avec cette sélection de classiques pop des dernières années.

---

Libération du stress : pour calmer son esprit avec des pièces au piano ou instrumentales.

---

La playlist « aucun stress » : de la musique pour relaxer, qui s'écoute si bien qu'aucun stress ne restera autour de vous. Upbeat, pop folk.