

# BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

## Livres

- Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même - broché - Anne Van Stappen
- Petit cahier d'exercices de communication non violente - A. Van Stappen, Jean Augagneur
- Petit cahier d'exercices d'écoute profonde de soi - Anne Van Stappen, Jean Augagneur
- La Boîte à outils de la gestion du stress - Gaëlle Du Penhoat - Dunod - 2016
- L'intelligence du stress (Mieux vivre avec les neurosciences) - Jacques Fradin – Eyrolles
- Trois amis en quête de sagesse - Poche - Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard
- Ma leçon d'antigym. Réveillez votre corps et retrouvez bien être et énergie – T. et M. Bertherat
- Les gyms du bien-être Qi gong, pilates, yoga, relaxation - Livre CD - R. Moreno, C. Selena Croizat
- Gymnastiques douces pour votre bien-être - Jacques Choque - Editions Artémis - 2009
- Major mouvement : Mes 10 clés pour un corps en bonne santé – Major mouvement – Marabout - 2020
- Détendre les muscles du stress – Magali Bastos – Marabout – 2020
- Pour en finir avec le mal de dos – Bernadette De Gasquet - Albin Michel - 2016
- Cohérence cardiaque – Dr David O'Hare – Ed. Thierry Souccar - 2019

## Articles

- C'est décidé, je prends soin de moi - My happy job  
<https://www.myhappyjob.fr/cest-decide-je-prends-soin-de-moi/>
- [Bien-être au travail. Ce qu'il faut retenir - Risques - INRS](#)
- [Risques psychosociaux \(RPS\). Ce qu'il faut retenir - Risques - INRS](#)
- <https://www.inrs.fr/risques/stress/ce-qu-il-faut-retenir.html>
- Prendre le stress par les cornes - l'université de Montréal et du stress humain  
[http://plus.lapresse.ca/screens/71138050-6bf9-495f-b271-3b8c210c2ca4\\_7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/71138050-6bf9-495f-b271-3b8c210c2ca4_7C_0.html)
- 5 vertus de la pleine conscience qui vous aideront au travail - My happy job  
<https://www.myhappyjob.fr/5-vertus-de-la-pleine-conscience-qui-vous-aideront-au-travail/>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/traitement-prevention>

## Applications pour smartphones

J'ai testé toutes ces applications et ne suis affiliée à aucune (je ne touche pas d'argent à vous les conseiller). Pour les applications payantes, j'ai au minimum testé la partie d'essai gratuite.

### Méditation

- Namatata

- Petit bambou

### Respiration

- Respirelax+
- Respi 5/5

### Méditation et relaxation

- Relax lite

### Musiques détente

- Study music
- Ambiance : sons nature

## Mes outils et ressources

- Mon site internet et mon blog - Vous y trouverez des articles, des infographies...  
<https://gladysdebieux.fr/>
  - L'automassage pour prendre soin de soi  
<https://gladysdebieux.fr/lautomassage-pour-prendre-soin-de-soi/>
  - 6 idées d'automassages pour prendre soin de soi  
<https://gladysdebieux.fr/6-idees-dautomassage-pour-prendre-soin-de-soi/>
  - Daylio – l'application pour mieux comprendre ses émotions  
<https://gladysdebieux.fr/daylio-lapplication-pour-mieux-comprendre-ses-emotions/>
  - Pour lutter contre la sédentarité : sport ou activité physique ?  
<https://gladysdebieux.fr/pour-lutter-contre-la-sedentarite-sport-ou-activite-physique/>
  - C'est quoi les Troubles MusculoSquelettiques ?  
<https://gladysdebieux.fr/cest-quoi-les-troubles-musculosquelettiques/>
- Mon compte Pinterest – vous y trouverez plusieurs tableaux sur la thématique :  
<https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/>
- Mon compte Youtube avec des vidéos de musique de détente – de méditation...  
<https://www.youtube.com/@gladysdebieux/playlists>

## Livres pour les personnes voulant pratiquer avec leurs enfants de + de 4 ans

- Concentration et Relaxation pour les Enfants - Jacques Choque – édition 2016
- 40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans - Micheline Nadeau
- Jeux de relaxation - Nicole Malenfant - livre avec CD
- Calme et attentif comme une grenouille - Eline Snel – Les arènes

