MEDIATHEQUE DES VOIRETS

Bibliographie sur la thématique du stress et du bien-être



Août 2022

CONFIANCE en soi – Gestion du STRESS – SOMMEIL – RESPIRATION – MEDITATION – Apprendre à APPRENDRE – Yoga - DETENTE

159.922.8 AUD

Deviens ton ami(e) : la confiance en soi, mode d'emploi / Marie-José Auderset ; ill. Isabelle Maroger . - Lyon : Amaterra, 2017. - 75 p. : ill. ; 24 cm Résumé : Un livre documentaire pour améliorer l'estime de soi. Il suggère des pistes pour trouver ou augmenter sa confiance en soi dans les différentes situations de la vie quotidienne. Il informe, suggère, ou propose des pistes de réflexion, mais n'impose jamais. Quatre chapitres permettent une focalisation sur le jeune, puis un élargissement sur son environnement immédiat (famille, amis, école).

159.922.8 AUD

La confiance en soi ça se cultive / Marie-José Auderset . - Paris : Ed. de la Martinière jeunesse, 2005. - 107 p. : ill. ; 23 cm. - (Oxygène)

Vous vous sentez mal à l'aise à l'idée de donner votre opinion ? Il suffit qu'on vous regarde pour que vous viriez au rouge ? Présenter un exposé vous semble une épreuve insurmontable ? Pas de doute, vous manquez de confiance en vous. Pourtant, vous ne le savez peut-être pas, mais la confiance en soi, ça se cultive ! Dans ce livre, Marie-José Auderset analyse les causes du manque de confiance en soi et vous propose des exercices pour découvrir la personne formidable qui se cache au fond de vous. [4e de couv.]

159.922.8 BOU

Le superguide pour enfin oser être soi ! / Alda Bournel, Audrey Pfaff, Claire Delvaux . - Paris : Ed. de La Martinière jeunesse, 2016. - 189 p. : ill. ; 24 cm Résumé : Avoir confiance en soi, se sortir de situations délicates, savoir écouter son corps, s'affirmer face aux autres, développer ses forces cachées, s'aimer comme on est, Voici le livre qui va te changer la vie ! En plus de réponses à toutes tes questions, tu y découvriras des « trucs » imparables : des conseils, des tests psycho, des exercices tout simples, des fiches pratiques... Bref, un mode d'emploi complet pour enfin oser être toi !

159.922.8 CLE

Comment renforcer ta confiance en toi : pour réussir et être aimé / Stéphane Clerget ; [ill. Soledad Bravi] . - Begnins : Limonade, 2015. - 70 p. : ill. ; 18 cm. - (Adulte, mais pas trop!)

159.922.8 CLE

Comment devenir populaire ? / Stéphane Clerget . - Begnins : Limonade, 2016. - 71 p. : ill. ; 18 cm. - (Adulte, mais pas trop !)

Résumé: Comment sortir de sa coquille et avoir de l'assurance pour devenir populaire? Beaucoup d'adolescents rêvent d'être populaires. Comment le devenir et surtout, quels sont les pièges à éviter? Dans cet ouvrage, le Dr. Stéphane Clerget propose des pistes et des conseils pour travailler la confiance en soi, s'affirmer et bien gérer son image à l'école et sur les réseaux sociaux. [Payot.ch]

159.922.8 CLE

Je suis trop timide... / Claude Clément ; ill. par Christian Quennehen . - Paris : Ed. de La Martinière jeunesse, 2002. - 103 p. : ill. ; 23 cm. - (Oxygène) Vous êtes trop timide ? On vous reproche votre manque d'initiative, votre incapacité à vous exprimer ? Vous-même avez l'impression que la timidité vous empêche de vivre comme tout le monde ? Rassurez-vous ! Dans la vie, rien n'est jamais figé. Tout peut être modifié à condition de le vouloir. C'est dur, mais il n'y a pas de fatalité en la matière. Alors, comment faire pour sortir de là ? [4e de couv.]

159.922.8 COX

En mode zen, je gère : guide de survie pour bien vivre son adolescence / Lizzie Cox ; ill. de Tanja Stevanovic ; trad. et adapt. française par Marion McGuinness . - Louvain-La-Neuve : De Boeck Supérieur, 2021. - 64 p. : ill. ; 25 cm Résumé : Grandir, devenir ado... Pas toujours facile ! Tu changes d'école et tu découvres de nouveaux horizons. Ton corps évolue et tu n'es pas toujours bien dans tes baskets. Tes ami.e.s prennent plus d'importance et tu fais de nouvelles expériences, pas toutes hyper sympas. Tu apprivoises ou tu te confrontes aux réseaux sociaux, à la sexualité et à l'amour. Pas de panique, détends-toi ! C'est normal ! Ce guide répondra à toutes tes questions et t'aidera à mieux vivre et comprendre ce qu'il t'arrive, à apaiser tes craintes et à dépasser ton stress grâce à de nombreux trucs et astuces pratiques et positifs. TON OBJECTIF ? Grandir en mode zen ! [payot.ch]

159.922.8 GOU

Docteur Feel Good / David Gourion et Muzo . - Paris : O. Jacob, 2019. - 128 p. : ill. : 22 cm

Résumé : Entre le stress scolaire, les écrans qui envahissent le quotidien, les situations de harcèlement, le mal de vivre, les dangers liés au cannabis, l'adolescence est une période à risque. Avec beaucoup d'humour et d'humanité, les deux auteurs ont fait le pari de mettre en images une vraie première consultation psy. Leur conviction est simple : la prévention est fondamentale à cet âge et elle concerne tous les adolescents ! [4e de couv.]

159.922.8 LAN

En finir avec vos complexes / Anne Lanchon ; ill. Charlotte Gastaut . - Paris : De la Martinière jeunesse, 2003. - 110 p. : ill. ; 23 cm. - (Hydrogène)

Résumé : Les complexes touchent tout le monde, ou presque, et peuvent gâcher la vie...D'une taille que l'on juge trop petite à la peur de parler en cours ou de s'affirmer entre copains, ils s'attaquent à tous les domaines et entraînent une perte d'estime de soi, pourtant essentielle.

159.922.8 MEY

Zen attitude!: la belle vie à portée de main / Aurore Meyer, Marie Voyelle . - Paris : Ed. de La Martinière jeunesse, 2018. - 79 p. : ill. ; 20 cm. - (Bulle d'air)

Résumé: Un petit coup de mou, le stress des cours, une dispute avec ton meilleur copain, trop de choses à faire et pas assez de temps...? Respire, relativise et positive! Pour rester en forme et être heureux, il faut prendre soin de toi, te détendre, mais aussi bouger, te faire confiance, oser dire non, et trouver le bonheur dans tous les petits moments de la vie! Alors un conseil: adopte la zen attitude!

159.922.8 SAR

Maux d'ados : un ouvrage pour comprendre votre corps quand il souffre, le soulager et le protéger / Sylvie Sargueil ; ill. Princess H . - Paris : De La Martinière jeunesse, 2003. - 223 p. : ill. ; 28 cm. - (Ados)

Résumé : A l'adolescence, le corps se transforme et subit des bouleversements si rapides qu'il n'est pas aisé de s'y adapter. Pour aider les ados à comprendre ce qui se passe dans leur intimité et à passer ce cap difficile, l'auteur analyse les petits et les grands maux du corps qui se métamorphose, la façon de les éviter ou de les soulager à travers trois grands thèmes : Comment se soigner ? Comment entretenir son corps pour être en forme ? Comment se protéger des agressions extérieures ? Mal au dos, migraine, acné, maux de filles ou de garçons, stress... aucun mal-être physique lié à l'adolescence n'est laissé de côté.

159.922.8 SYE

La force est en toi! / Matthew Syed ; ill. par Toby Triumph . - Paris : Hachette, 2019. - 159 p. : ill. ; 22 cm

Résumé : Et si on te disait que tu pouvais devenir génial-e dans (presque) tous les domaines ? Ce n'est pas si compliqué que tu l'imagines. Si tu es le genre de personne qui pense :

- qu'il faut un cerveau spécial pour être fort-e en maths ;
- qu'on naît doué-e ou non en sport :
- que tout le monde ne peut devenir musicien-ne, alors ce livre est fait pour toi!

Je vais te prouver que toutes ces croyances sont fausses, que tu peux être doué-e en tout si tu as le bon état d'esprit, et que tu peux atteindre tous tes rêves les plus fous ! Je ne suis pas né sportif, mais j'ai participé deux fois aux J.O. Toi aussi, tu pourras atteindre tes objectifs ! Parce que tu es génial-e. [4e de couv.]

159.922.8 VIN

Turn off Live on = Eteins tout et vis ta vie / [texte [de] Vincent Vincent] . - Vanves : Deux coqs d'or, 2019. - 160 p. : ill. ; 18 cm

Résumé : Nos téléphones sont cool et tellement utiles. Mais t'es-tu déjà demandé si tu pouvais t'en passer ? Que serait ta vie sans les applis, les réseaux sociaux et les jeux en ligne ? Prêt-e à faire le test ? Alors, débranchons tout, ici et maintenant !

Tu découvriras dans ce livre 75 astuces et activités pour apprendre à lâcher tes écrans, libérer ta créativité, stimuler tes neurones et révéler la personne géniale que tu es ! [4e de couv.]

159.923.2 BER

Respir'ado / Mathilde Bernos et Emilie Top-Labonne ; ill. d'Alicia Flipo . - [Issy-les-Moulineaux] : ESF sciences humaines, 2021. - 166 p. : ill. ; 21 cm

Résumé: Si tu te sens tendu, énervé ou que tu trouves difficilement le sommeil. Si tu as du mal à exprimer ce que tu ressens ou à comprendre les autres. Si tu stresses avant une interro ou que tu as besoin d'aide pour te concentrer. Si tu souhaites vivre en paix avec toi-même et mieux te connaître... Ouvre Respir'ado, ton livre zen! Tu es libre d'écrire, gribouiller, dessiner, coller au gré de tes envies... Les activités de relaxation, respiration, yoga et créativité, faciles à pratiquer, t'aideront à te détendre, te concentrer et accueillir tes émotions. Respir'ado, c'est ta bulle de bien-être pour prendre l'R. [4e de couv.]



159.923.2 CAS

Comment je me suis mise à la méditation / Dominique Casaux ; ill. Catherine Pioli . - Paris : Marabout, 2016. - 127 p. : ill. ; 24 cm

Résumé: La méditation, vous en avez entendu parler, mais franchement, vous n'avez pas envie de vous retrouver à psalmodier des « Ôm » en position de lotus pendant des heures... Et bien, rassurez-vous, ce n'est pas à ce genre de pratique que ce guide vous convie! Ici, vous allez découvrir qu'on peut méditer sans gourou, apprendre à le faire seule, chez soi, y puiser de la sérénité et de la zénitude et, surtout, vous allez découvrir que la méditation est une véritable révolution intérieure! C'est donc toute votre vie qui va être changée, en bien, et en profondeur. Prête pour le grand saut?

159.923.2 COU

Le manuel de la méditation au collège et au lycée : 44 exercices à faire en cours et chez soi / Jacques de Coulon ; préface de Frédéric Lenoir . - Paris : Payot, 2018. - 230 p. ; 17 cm. - (Petite bibliothèque Payot ; 1072. Psychologie)
Résumé : La méditation est un outil extraordinaire. Elle permet à l'adolescent et de déconnecter de gérer le stress des examens d'améliorer sa concentration de

déconnecter, de gérer le stress des examens, d'améliorer sa concentration, de développer sa confiance en soi et l'ouverture aux autres. Elle l'aide à se construire et à s'épanouir, à donner un sens à sa vie. Cette méthode a fait ses preuves au collège et au lycée : depuis plus de trente ans, les élèves de Jacques de Coulon la pratiquent avec succès. Dans la même veine que Le manuel de yoga à l'école, mais à destination cette fois des 12-18 ans, cet enseignant passionné propose ici des exercices simples et courts qui sauront se révéler utiles, rassurants, et efficaces « à mettre entre toutes les mains ». (Frédéric Lenoir)

159.923.2 COU

Imagine-toi dans la caverne de Platon...: exercices de méditation à faire au lycée et à la maison / Jacques de Coulon; préface de Frédéric Lenoir . - Paris : Payot & Rivages, 2015. - 217 p.: couv. ill. en coul.; 23 cm + 1 CD. - (Payotpsy) Résumé: La méditation est un outil extraordinaire. Elle permet de se déconnecter, de gérer le stress des examens, d'améliorer sa concentration, de développer sa confiance en soi et l'ouverture aux autres. Elle aide à se construire et à s'épanouir, à donner un sens à sa vie. Passionné et convaincu de ses bienfaits, Jacques de Coulon l'a mise en pratique pendant trente ans avec ses élèves grâce à des exercices de yoga simples et ludiques. C'est cette expérience unique et une méthode ayant fait ses preuves qu'il a voulu transmettre dans ce livre accessible, à l'attention des adolescents, des parents et des enseignants.

159.923.2 DEW

Aider son ado grâce à la méditation / David Dewulf ; trad. de Christophe Dierickx et Liliane Cooman ; avec les voix de Claude Maskens et Christophe de Neckere . - Louvain-La-Neuve : De Boeck Supérieur, 2017. - 62 p. : couv. ill. en coul. ; 22 cm + 1 CD

Résumé : Comment aider son ado à faire face à ses problèmes ? Cet ouvrage propose des exercices de pleine conscience - une des méthodes les plus utilisées contre le stress - spécialement conçus pour les jeunes. Il leur donne les clés pour cesser de ruminer... et vivre en profitant de chaque instant! Une interro de maths qui approche, une rupture amoureuse, une dispute avec les parents à propos de la prochaine soirée... Pas tous les jours facile, la vie d'ado ! Comment les aider à jongler avec tous ces soucis ? Aujourd'hui, la pleine conscience est l'une des méthodes les plus utilisées pour faire face au stress. Cette technique de méditation, appuyée par de nombreuses études scientifiques, peut également faire la différence pour les jeunes : elle leur apprend à redécouvrir leur corps de manière positive, à être moins sévères envers les autres et envers eux-mêmes, à accepter leurs émotions négatives au lieu de les ruminer... Cet ouvrage est conçu spécialement pour les adolescents et agrémenté de nombreux exemples et conseils pratiques liés à leur vécu, ainsi que de méditations guidées (CD audio) pour une mise en pratique immédiate. Il leur donne les clés pour faire face aux moments difficiles... et vivre en profitant de chaque instant! [www.cede.ch]

159.923.2 MON

50 règles d'or pour s'initier à la méditation / Helen Monnet . - Paris : Larousse, 2016. - 91 p. : ill. ; 13 cm. - (Les mini Larousse)

Résumé: La méditation est un moment de détente, mais aussi un moyen de mettre à distance les pensées et les événements extérieurs. Dans une société prônant l'efficacité, il est bon de se ressourcer en prenant chaque jour un moment rien que pour soi. Ce mini-Larousse vous donne 50 clés pour vous initier à la méditation grâce à des exercices faciles à réaliser. Que ce soit pour se faire plaisir ou lutter contre le stress, laissez la méditation vous aider à vivre la paix intérieure.

159.923.2 SNE

Respirez: la méditation pour les parents et les ados / Eline Snel; trad. du néerlandais par Jacques Van Rillaer; photos de Henk Jansen; ill. de Martin Jarrie; [avec la voix de Soizic Michelot]. - Paris: Les Arènes, 2015. - 182 p.: ill.; 23 cm + 1 CD-audio + 5 méditations à télécharger pour les ados

Résumé: Les adolescents sont imprévisibles, fragiles, et parfois franchement difficiles. Ils aspirent à l'autonomie sans y arriver. Ils nous repoussent tout en ayant besoin de nous. Ils passent de l'absence de motivation à l'excès de stress. Ils alternent provocations et angoisses. Comment trouver les bonnes réponses ? La méditation apprend aux parents à éviter les réactions impulsives et contreproductives. Elle permet aux ados de surmonter le stress et de se relier au meilleur d'eux-mêmes, en alliant une énergie vitale et un coeur paisible. Eline Snel enseigne la méditation aux enfants, aux adolescents et à leurs parents. Elle puise dans sa propre expérience de mère et de formatrice à la pleine conscience pour présenter cet art de vivre l'adolescence à travers une série d'exercices comme « Gérer les émotions pénibles », « L'art d'écouter » ou « Bien dormir ». Avec cette méthode, les parents et les adolescents retrouvent la sérénité face aux turbulences de l'existence.



159.944.4 CLE

Comment maîtriser ton stress ? / Stéphane Clerget ; [ill. Soledad Bravi] . - Begnins : Limonade, 2016. - 71 p. : ill. ; 18 cm. - (Adulte, mais pas trop!)

Résumé : Personne n'est à l'abri du stress même si nous ne sommes pas égaux face à lui. Les circonstances ne manquent pas pour le déclencher. Quand le stress est chronique, c'est à dire qu'il est tout le temps présent, tu n'as pas toujours conscience qu'il s'agit d'un état de stress ; et encore moins que cela puisse se résoudre. Or le stress n'est pas une fatalité. Il existe un bon stress, celui que tu déclenches avant une compétition et qui donne de l'énergie à la condition que tu restes concentré(e) sur son objectif. Mais, trop souvent, il s'agit du mauvais stress. Celui-ci te rend inefficace, te fait perdre tes moyens et te rend la vie pénible. C'est toi-même qui le fabriques, aussi as-tu en toi les moyens de le combattre. Alors voyons ensemble quels sont les moyens de réduire efficacement ton mauvais stress, voire de le faire disparaître.

159.944.4 DIE

Déstresse / Gilles Diederichs ; [ill.] Jacques Azam . - Paris : Ed. de La Martinière jeunesse, 2017. - 111 p. : ill. ; 19 cm. - (Plus d'oxygène)

Résumé : Le stress, c'est quoi exactement ? Stresseurs physiques, stresseurs psychologiques, quelles différences ? Quelles sont les conséquences du stress au quotidien ? Une bonne hygiène de vie : la solution ? Un manuel utile pour apprendre toutes les astuces anti-stress et retrouver calme et sérénité.

159.95 AUD

La sophrologie / Luc Audouin . - Toulouse : Milan, 2000, réimpr. 2004. - 63 p. : ill. ; 18 cm. - (Les essentiels ; 170)

370.2 AZA

Travailler mieux pour bosser moins / Jacques Azam, Myriam Germain-Thiant . - Paris : Ed. de La Martinière jeunesse, 2014. - 111 p. : ill. ; 19 cm. - (Plus d'oxygène) Résumé : Plein de conseils pour vous aider à travailler en toute sérénité ! J'ai des mauvaises notes. Je suis si nul que ça ? Suis-je assez motivé pour réussir ? Comment construire un plan ? Comment préparer un oral ? Comment comprendre une leçon ? Et les profs, on en fait quoi de leur avis ? Il est peut-être temps d'optimiser vos méthodes de travail grâce à ce manuel précis, incisif et plein d'humour ! [4e de couv.]

370.2 COA

Coach collège, le guide pour apprendre à apprendre ! : 90 fiches pratiques pour un collège sans stress / sous la dir. de Jérôme Saltet . - Paris : Play bac, 2006. - 233 p. : ill. ; 20 x 28 cm. - (Métho dico)

Résumé : COACH COLLÈGE propose une démarche originale : apprendre à apprendre. Motivation, mémorisation mais aussi concentration, autonomie, relations professeurs/élèves... Ce guide présente toutes les clés qui permettront à l'adolescent d'acquérir de nouvelles méthodes pour devenir plus efficace. Fruit de 2 ans de recherche, cet ouvrage est fondé sur les résultats d'études scientifiques et pédagogiques, l'apport de spécialistes (professeurs, pédopsychologues, orthophonistes) et la collaboration des collégiens. Sur mesure pour les ados. Un ton direct, des conseils concrets, une mise en page claire et visuelle, une organisation en abécédaire pour naviguer entre les thèmes en toute liberté.

370.2 COL

Le guide antistress de la vie de collège : les réponses à 99 questions d'élèves qui ne se laisseront pas embrouiller par du blabla / [Irène Colas] ; [Colonel Moutarde] . - Toulouse : Milan, 2013. - 160 p. : ill. ; 23 cm

370.2 GIO

J'apprends à apprendre : au collège / André Giordan ; ill. Grelin . - Paris : Play Bac, 2016. - 191 p. : ill. ; 21 cm

Résumé: Comment améliorer sa mémoire et sa concentration? Comment mieux réussir ses contrôles? Comment faire ses devoirs efficacement et sans stress? Comment travailler en groupe sur un projet? Et comment se motiver, parfois, pour aller au collège? Autant de questions que les enfants et leurs parents se posent souvent et auxquelles cet ouvrage répond. [4e de couv.]

370.2 ROB

Complétement métho : trucs et astuces pour apprendre à apprendre / Clément Robillard, Antonio Gravel, Stéphane Robitaille ; [ill.: Patrick Bizier, François Labelle] . - Montréal : Beauchemin, 2002. - 95 p. : ill. ; 26 cm

Résumé : Complètement Métho est un outil pédagogique qui présente des trucs et des astuces pour apprendre à apprendre. Ces stratégies inspirées de récentes recherches, notamment en éducation, favorisent l'acquisition des compétences transversales ainsi que la construction continue des savoirs dans toutes les matières

scolaires. Grâce à un langage simple et accessible, les auteurs mettent à la disposition des élèves du 3e cycle du primaire, des enseignants et des parents un répertoire de méthodes qui guide la réflexion et amène les élèves à être plus autonomes dans leurs apprentissages.

Complètement Métho facilite également l'arrimage avec le secondaire, où les stratégies que suggère cet ouvrage de référence se révéleront nécessaires à la réussite scolaire. [www.decitre.fr]

371 CLE

Comment bien apprendre pour réussir à l'école / Stéphane Clerget ; [ill. Soledad Bravi] . - Begnins : Limonade, 2016. - 70 p. : ill. ; 18 cm. - (Adulte, mais pas trop !) Résumé : Réussir à l'école ce n'est pas qu'une question d'intelligence. Tu peux comprendre vite ou bien être un grand travailleur et avoir des notes qui ne sont pas à la hauteur de tes attentes. Car le secret de la réussite scolaire c'est de savoir bien apprendre.

Voici un guide qui va t'apprendre à apprendre. A avoir de la méthode. Tu découvriras des astuces ou des techniques faciles à appliquer qui sont très efficaces. Sais-tu par exemple qu'il vaut mieux privilégier des séances courtes et espacées que de longues séances intensives ?

Tu verras aussi comment améliorer ton attention, ta concentration et ta mémoire. Tu apprendras également à gérer le stress qui t'empêche de bien retenir. Bien apprendre c'est réussir avec moins d'efforts et surtout découvrir la plaisir de l'apprentissage. [4e de couv.]

371 PIQ

Je combats ce qui m'empêche d'apprendre / Emmanuelle Piquet ; ill. par Lisa Mandel . - Paris : Albin Michel-ieunesse, 2019. - 141 p. : ill. ; 22 cm

Résumé : Parfois, à l'école ou à la maison, tu n'as pas envie de travailler, tu as beau essayer de te forcer, ça ne marche pas. Ou bien tu aimerais t'y mettre, mais tu es ailleurs, tu ne te sens pas capable, tu as peur de rater... et tout ça te déconcentre. Ne pas savoir comment faire, c'est souvent décourageant, énervant, injuste! Ce livre présente des récits d'enfants qui ont combattu ce qui les empêchait d'apprendre. Grâce au « boomerang stratégique », à la « loupe magique » et à l'« élixir de courage » d'Emmanuelle Piquet, chaque élève a pu se construire des tactiques originales et des solutions adaptées : elles lui permettent de réagir efficacement lorsqu'il ou elle est stressé.e, déconcentré.e, résigné.e, ou quand ses pensées ou son corps refusent de lui obéir. Un véritable manuel de combat qui associe les parents et les enseignants, pour encore plus de réussite! [4e de couv.]

371 THE

Réussir à l'école : parents, élèves et enseignants... ensemble / Philippe Theytaz . - Saint Maurice : Ed. Saint-Augustin, 2005. - 159 p. ; 19 cm. - (L'Aire de famille) Résumé : Enfant, école, parents : le bon fonctionnement de ce trio conditionne la réussite scolaire des enfants. Or, aujourd'hui, des questions surgissent. Les parents, notamment, s'interrogent. Comment aider notre enfant à réussir sa scolarité ? Comment réagir en cas de mauvais résultats ? Et si l'enfant est " surdoué " ? Que faire devant la menace de la violence et de la drogue ? Autant de questions, et bien d'autres, que l'auteur aborde avec tact et clarté. Les chemins qu'il propose sont pertinents et réalistes. Un outil pour développer la collaboration entre parents et enseignants, dans l'intérêt évident de l'enfant. [www.decitre.fr]

611 COF

La respiration / Rodrigo Cófreces & [et] Gabrielle Richard . - Paris : Mango, 2018. - 128 p. : ill. ; 20 cm. - (Petit guide visuel)

Résumé: La respiration, seule fonction vitale de l'organisme qui peut être effectuée de façon consciente ou inconsciente, a un impact direct sur notre corps et notre mental. Ce guide totalement illustré vous fait découvrir le rôle de la respiration et vous donne les clés pour l'explorer. Chaque page vous aide à connaître, comprendre et optimiser cette fonction essentielle à notre santé et notre bien-être. [4e de couv.]



613.64 ARN

Trop stressé ? / texte Margot Arnaud ; ill. Caro . - Paris : Editions de La Martinière jeunesse, 2006. - 107 p. : ill. ; 23 cm. - (Hydrogène)

613.79 ARN

Le sommeil / Isabelle Arnulf, Vanessa Slimani . - Paris : Mango, 2018. - 128 p. : ill. ; 20 cm. - (Petit guide visuel)

Résumé: Chaque nuit, notre corps et notre esprit s'isolent du monde extérieur. Ce temps à soi permet en journée de penser, rire, travailler, apprendre et échanger avec les autres. Mais que se passe-t-il lorsque l'on dort? Que sont les rêves? Comment récupérer de la fatigue? Comment éviter les cauchemars ou un sommeil trop agité? Comment dire adieu aux insomnies? Ce guide totalement illustré vous fait découvrir le rôle du sommeil et vous donne les clés pour l'apprivoiser. Chaque page vous aide à connaître, comprendre et optimiser cette fonction essentielle à notre santé et notre bien être.

613.79 AUD

Le sommeil : bien dormir enfin / Luc Audouin . - Toulouse : Milan, 2004. - 63 p. : ill. ; 18 cm. - (Les essentiels Milan ; 201)

Résumé : Entre crépuscule et aurore, le sommeil déploie ses cycles immuables. Pourtant, du nourrisson à la personne âgée, du couche-tôt au lève-tard, du grand dormeur à l'insomniaque, que d'images et de vécus variés. L'insomnie sous ses

différentes formes touche de plus en plus de personnes, stressées par la pression du monde moderne. De nouvelles thérapeutiques apparaissent, pour recadrer les cycles perturbés. Comprendre le rôle et le fonctionnement du sommeil, utiliser ses cycles, créer les conditions favorables à sa venue et à sa qualité sont les conditions d'un bon sommeil et d'un meilleur éveil pour toute la journée du lendemain. [www.amazon.fr]

613.79 CAR

Les troubles du sommeil : vos questions - nos réponses / Marina Carrère d'Encausse, Michel Cymes, Sylvie Royant-Parola ; avec la collab. rédactionnelle de Vincent Rousselet-Blanc . - Paris : Hachette pratique, 2011. - 159 p. ; 18 cm. - (Bonjour-docteur)

613.79 QUE

Le sommeil / Cécile de Queral . - [S.l.] : Mango pratique, 1999. - 223 p. ; 17 cm. - (Tout ce que vous voulez savoir sur)

613.79 SHA

Quand dormir devient un problème / texte Rébecca Shankland, Thomas Saïas ; ill. Muzo . - Paris : Ed. de La Martinière Jeunesse, 2006. - 109 p. : ill. ; 20 cm. - (Hydrogène)

Résumé : A l'adolescence, les rythmes de vie changent, tout s'accélère : plus de travail le soir, des nouveaux centres d'intérêt, une plus grande autonomie... Difficile de conjuguer tout cela tout en passant huit ou neuf heures à dormir ! Alors vous dormez moins... puis mal... puis c'est l'insomnie ou les réveils impossibles le matin ! Un problème de sommeil n'est pas une fatalité, ça se soigne. Ce livre vous aidera à repérer si vous avez vraiment des troubles du sommeil, à comprendre d'où ils viennent et comment faire pour retrouver des nuits plus agréables.

615 PIN

Les médecines parallèles : un nouveau défi / Claire Pinson . - Toulouse : Milan, 1998. - 63 p. : ill. ; 18 cm. - (Les essentiels Milan ; 115)

616.89 PAR

Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence / Nathalie Parent . - Québec : Miditrente, 2014. - 127 p. : ill. ; 21 cm. - (Perso)

Résumé: Je m'appelle Alex et je suis enfin bien dans ma peau! En fait, je viens de sortir d'une période difficile de ma vie. J'étais tellement mal, c'est fou. Je me sentais un peu comme si je ne voyais pas la lumière au bout du tunnel, tu connais cette expression? J'ai surmonté ce que les spécialistes appellent l'anxiété. C'est pour en parler et partager mes découvertes sur le sujet que j'ai créé ce blogue. (Et aussi parce que je suis d'une générosité sans fin!) Sérieusement, c'est surtout parce que je suis sûre que d'autres jeunes vivent ce genre d'expérience. Est-ce ton cas? La collection Perso propose des récits d'intervention destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. «Alex» leur permettra de mieux comprendre ce qu'est l'anxiété, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver des trucs et des exercices pour surmonter leurs difficultés.

744 LEB

100 mandalas : anti-stress / ill. de Sophie Leblanc . - Paris : Hachette, 2013. - 1 vol. (non paginé) : ill. ; 30 cm. - (Art-thérapie)

Résumé: Le mandala évoque notre relation au monde. Il constitue un étonnant support de méditation et un espace d'expression personnelle. Colorier favorise la concentration, une respiration harmonieuse et rompt le flot de pensées qui nous assaillent. Ces 100 mandalas s'inspirent des traditions tibétaine et hindouiste tout en proposant des figures originales, plus libres. Détendez-vous et retrouvez le plaisir de créer.

744 LEB

Mille et une nuits : 100 coloriages anti-stress / ill. de Sophie Leblanc . - Paris : France Loisirs, 2014. - 1 vol. (non paginé) : ill. ; 30 cm. - (Art-thérapie)

Résumé: Au Proche et au Moyen-Orient, au Maghreb et en Andalousie, les arts de l'Islam ont donné naissance à des motifs raffinés, où les techniques - peinture, sculpture, calligraphie, architecture - se mêlent à une esthétique riche et lumineuse. Au gré de votre inspiration, coloriez courbes, arabesques, motifs géométriques, figuratifs et floraux pour vivre, comme un véritable voyage, un agréable moment de relaxation.



796.41 MAR

Stretching: étirements pour chasser le stress en souplesse et garder la forme / Suzanne Martin. - Vevey: Mondo, 2006. - 160 p.: ill.; 24 cm

796.41 RAI

Stretching mode d'emploi / Lydie Raisin . - Paris : Marabout, 2004. - 159 p. : ill. ; 21 cm. - (Santé, forme)

796.41 THE

5 minutes de stretching / Robert Thé . - Paris : Hachette, 1997. - 95 p. : ill. ; 23 cm.

796.411 PIT

Yoga attitude ! : 100 postures et conseils anti-stress à pratiquer partout / Mathilde Piton . - Paris : Larousse, 2017. - 63 p. : ill. ; 22 cm. - (Petit carnet bien-être)

Résumé : Discipline ancestrale originaire d'Inde, le yoga est un excellent allié antistress ! Véritable art de bien vivre à la portée de tous, il permet d'appréhender la vie avec confiance et sérénité, dans une harmonie globale du corps, de l'esprit et des émotions. Le yoga, c'est 99% de pratique ! Découvrez dans ce carnet ludique

des exercices simples et des postures illustrées pas à pas : à pratiquer "partout", au saut du lit pour bien commencer la journée, dans les transports, au travail, en vacances ; à pratiquer "pour tout" ou presque, booster votre moral, apaiser vos tensions, dormir sereinement, galber votre silhouette... Le yoga, c'est aussi un état d'esprit au quotidien ! Découvrez tous les conseils yogiques pour avoir une vie saine et zen (recettes de cuisine, travail des chakras, sagesse ayurvédique). Prenez l'habitude de la yoga attitude !

796.411 RIS

Le yoga, c'est pour moi / Rebecca Rissman; [trad. de l'anglais par Christine Bouard-Schwartz]. - Montrouge: Bayard jeunesse, 2017. - 64 p.: ill.; 23 cm Résumé: Ce livre joliment illustré propose aux ados de découvrir les bases du yoga. Il détaille les principales postures, en distinguant deux types de séances: les dynamisantes pour retrouver énergie et vitalité, ou les relaxantes pour se sentir apaisé et détendu. Il donne également quelques techniques pour se familiariser avec la méditation et la pleine conscience. Il explique avec clarté comment le travail combiné sur la respiration, la concentration et les postures peut aider à accroître les performances physiques et mentales, la confiance en soi et même la joie de vivre.

796.411 TRO

Yoga / Anna Trökes ; [trad. de l'allemand par Sabine Boccador] . - Paris : Vigot, 2007. - 80 p. : ill. ; 20 cm + 1 CD. - (Energie & sérénité)

