



## BIBLIOGRAPHIE

### Apprendre à prendre soin de Soi pour mieux accueillir

ANDRE Christophe, *Imparfaits, libres et heureux*, Paris, Odile Jacob, 2006

AURIOL Bernard, *Introduction aux méthodes de relaxation*, Paris, Privat, 1987

BOON Henri Dr, DAVROU Yves Dr, MACQUET Jean-Claude, *La Sophrologie, une révolution en psychologie, pédagogie, médecine*, Paris, Retz, 1987

COUDRON Lionel, *Le yoga, bien vivre ses émotions*, Paris, Odile Jacob, collection Guide, 2006

CUNGI Charly, *Savoir gérer son stress en toutes circonstances*, Pocket Evolution, 2010

DOUCET Denis, *Le principe du petit pingouin. Apprenez à lâcher prise*, Paris, Marabout, 2018

ECKHART TOLLE, *Le pouvoir du moment présent*, Paris, J'ai lu, coll. Bien-être, 2010

ETCHELECOU Bernard, *Manuel de sophrologie pédagogique et thérapeutique*, Paris, Maloine, 1988

HERVE-GRUYER Perrine, *La Relaxation en famille*, Paris, Presses de la Renaissance, 2008

IYENGAR B.K.S, *Yoga Iyengar. Initiation aux 23 postures classiques*, Paris, Le Courrier du Livre, 2007

ROSENBERG Marshall B., *Les Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : initiation à la communication non violente*, Paris, La Découverte, 1999

SERVAN-SCHREIBER Florence, *3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur*, Paris, Éditions Marabout, 2019

WIKING Meik, *Le petit livre du Hyyge, mieux vivre la méthode danoise*, Paris, First, 2016

#### Et pour des pistes pragmatiques et progressives

LEWICKI Christine, « *J'arrête de râler !* » *Pour retrouver sérénité, calme et plaisir en 21 jours !* Paris, Pocket, 2014

AMAR Patrick et ANDRE Silvia, « *J'arrête de stresser !* », *21 jours pour tout changer*, Paris, Eyrolles, 2013

#### Sitographie

CLERC Olivier, *le chevalier des temps modernes*, narration basée sur la chevalerie relationnelle qui revisite les 4 accords toltèques pour les adapter aux enfants  
<https://vimeo.com/136811212>

INRS, Synthèse vidéo du stress au travail  
<http://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html>

Pr LABORIT Henri, extrait commenté de ses Expériences issu du film « Mon oncle d'Amérique », réalisateur Alain RESNAIS, scénario Henri LABORIT et Jean GRUAULT, 1980.  
<http://savoirpouvoir.over-blog.com/2013/11/inhibition-de-l-action-du-pr-henri-laborit.html>