



BIBLIOGRAPHIE

La gestion du stress en Petite Enfance

- ANDRÉ Christophe, *Imparfais, libres et heureux*, Paris, Odile Jacob, 2006
- AURIOL Bernard, *Introduction aux méthodes de relaxation*, Paris, Privat, 1987
- BOON Henri, DAVROU Yves, MACQUET Jean-Claude, *La Sophrologie, une révolution en psychologie, pédagogie, médecine*, Paris, Retz, 1987
- CALECKI Monique, THÉVENET Monique, *Do in et massage pour enfants, je donne, je reçois*, Paris, Chéron Detrad, 1989
- CHAUVEL Denise, NORET Christiane, *Apprenez à relaxer vos enfants*, Mayenne, Retz, 1987
- CHAUVEL Denise, NORET Christiane, *Des jeux pour détendre et relaxer les enfants*, Mayenne, Retz, 1991
- 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
- 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
- MONTAGUT Ashley, *La peau et le toucher, un premier langage*, Paris, Seuil, 1979
- OZIEWICZ Tina, ZAJAC Aleksandra, *Nous, les émotions*, Paris, éditions La Partie, 2021
- SERVAN-SCHREIBER Florence, *3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur*, Paris, Editions Marabout, 2019
- SNEL Eline, *L'éveil de la petite grenouille*, Paris, Les arènes, 2020

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*, Eyrolles, 2013

Sitographie

- GUEGUEN Catherine "La bienveillance est fondamentale", proposée sur le MOOC de l'Université des Colibris "Comment améliorer l'éducation autour de soi?"
<https://youtu.be/M1rBwiQ-wzY>
- 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 de « mon oncle d'Amérique »
<http://savoirpouvoir.over-blog.com/2013/11/inhibition-de-l-action-du-pr-henri-laborit.html>
- LMDM, La Maison des Maternelles, reportage le Qi Gong entre à la crèche
<https://www.youtube.com/watch?v=-h5VwDym0zE>