



BIBLIOGRAPHIE – mars 2025

# Relaxez-vous

## SPÉCIALITÉS MÉDICALES

La santé mentale des étudiants : approches innovantes pour la prévention et l'accompagnement : un état des lieux / Rébecca Bègue-Shankland, Clémence Gayet, Nadine Richeux. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2022.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WA300 SHA**

Être un soignant heureux : fluidifier les relations et apprivoiser les émotions / Claudine Carillo. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2022.

**BU Santé**

**Niveau 0 – W62 CAR**

La méditation pleine conscience pour les soignants et les accompagnants / Stella Choque. [Puteaux] : Lamarre : IS MEDIA, 2020.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WY85 CHO**

Yoga-thérapie : traiter les troubles respiratoires / Lionel Coudron, Corinne Miéville. Paris : Odile Jacob, 2020.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WF141 COU**

Guide de sophrologie appliquée / Richard Esposito (dir.). Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2021.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WB890 GUI**

Grand manuel de sophrologie / Bernard Etchelecou (dir.). Malakoff : Dunod, 2021.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WB890 GRA**

La méditation de pleine conscience : tout savoir sur la mindfulness : 100 questions-réponses / Angélique Excoffier, Léa Mercier. Paris : Ellipses, 2019.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WM420 EXC**

Pratiques non pharmacologiques pour soulager la douleur / Nathalie Fournival, Pascale Thibault-Wanquet. [Rueil-Malmaison] : Éditions Lamarre, 2021.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WL704 FOU**

Relaxations thérapeutiques : approches, outils de compréhension et dispositifs / Yvan Hacherez. [Rueil-Malmaison] : Éditions Lamarre, 2021.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WM420 MAC**

Gestion du stress et de l'anxiété / Dominique Servant. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2022.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WM172 SER**

Relaxation et méditation : approches et pratiques actuelles / Dominique Servant. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2021.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WM415 SER**

Physiologie respiratoire : l'essentiel / John B. West, Andrew M. Luks, Philippe Casassus. Paris : Éditions Maloine, 2022.

**BU Santé**

**Niveau 0 – WF 100 WES**

## THÈSES D'EXERCICE

La ronronthérapie et l'impact de l'animal sur l'Homme / Eline Waguette. Reims, 2017.

**BU Santé**

**Magasins – SATHP17073**

## PÉRIODIQUES

Le pouvoir de la respiration, corps et esprit / Sciences et Avenir n°936, févr 2025.

**BU Santé**

**Niveau 0**

Bien-être et satisfaction des médecins /  
Revue Médicale Suisse vol. 20, n°860, févr 2024.

**BU Santé**

**Niveau 0**

Contraception masculine par vasectomie /  
Prescrire vol. 73 n°493, nov 2024.

**BU Santé**

**Niveau 0**

## GUIDES PRATIQUES

Qi gong : renforcez votre énergie vitale :  
mouvement, méditation, respiration /  
Frank Adam. Vanves : Hachette Livre, 2024.

**BU Moulin de la Housse**

**Pôle Bordeaux – 613.704 ADA**

Sophrologie : vivez votre meilleure vie ! /  
Virginie Belliart. Vanves : La Maison  
Hachette pratique, 2022.

**BU Moulin de la Housse**

**Pôle Gris – 008 BEL**

La thérapie par le yoga contre le stress et  
l'anxiété : une stratégie holistique personnalisée  
pour équilibrer votre vie / Robert J. Butera,  
Erin Byron, Staffan Elgelid. Toulouse :  
Améthyste éditions, 2020.

**BU Robert de Sorbon**

**Pôle Violet – 613.704 BUT**

La gestion du stress : 50 exercices de respiration  
pour mieux gérer ses émotions / Yvan Cam.  
[Paris] : Solar éditions, 2023.

**BU IUT de Troyes**

**Pôle Gris – 155.904 2 CAM**

Ma bible de la méditation /  
Isabelle Célestin-Lhopiteau. Paris :  
Leduc.s éditions, 2022.

**BU Robert de Sorbon**

**Pôle Violet – 613.704 CEL**

Zen pour mes exams : méditation, relaxation,  
brain gym, auto-hypnose, sophrologie... /  
Élisabeth Couzon, Charlotte Ribault. Paris :  
Vuibert, 2020.

**BU IUT de Troyes**

**Pôle Gris – 155.904 2 COU**

Ma gym anti-stress : musculation - étirement -  
relaxation / Brigitte Engammare. Paris :  
Ellébore, 2020.

**BU Moulin de la Housse**

**Pôle Gris – 008 ENG**

TAF : tableau des actions à faire : la méthode de  
gestion du temps qui transforme le stress en  
énergie / Hugues Gissler. Malakoff : Dunod, 2024.

**BU Charleville-Mézières**

**Pôle Gris – 001.2 GIS**

La cohérence cardiaque au quotidien : gérer  
son stress et ses émotions par la respiration /  
Caroline Gormand. Vanves : Marabout, 2023.

**BU IUT de Troyes**

**Pôle Gris – 155.904 2 GOR**

La boîte à outils de la relaxation /  
Lara Histel-Barontini. Malakoff : Dunod, 2021.

**BU Moulin de la Housse**

**Pôle Gris – 008 HIS**

8 clés pour gérer son stress comme  
les champions / Raphaël Homat. Paris :  
Éditions Leduc, 2022.

**BU Moulin de la Housse**

**Pôle Gris – 008 HOM**

Je m'initie au tai-chi : guide visuel / Roger Itier.  
Paris : Leduc, 2023.

**BU Robert de Sorbon**

**Pôle Violet – 613.704 ITI**

Gérer son stress et ses émotions / Fabien Lafay.  
Paris : L'Étudiant éditions : Les éditions de  
l'Opportun, 2020.

**BU IUT de Troyes**

**Pôle Gris – 155.2 LAF**

Hatha Yoga à petits pas : le guide complet pour débuter / Anne-Béatrice Leygues. Paris : Librairie générale française, 2018.

**BU Moulin de la Housse**  
**Pôle Gris – 008 LEY**

Être zen, ça s'apprend ! : 8 semaines de programme pour vaincre le stress, l'anxiété et l'angoisse / Benjamin Lubszynski. Monaco : Éditions du Rocher, 2021.

**BU Moulin de la Housse**  
**Pôle Gris – 008 LUB**

100 idées pour apprendre à (mieux) respirer / Marcella. Paris : Tom Pousse, 2021.

**BU Reims éducation**  
**Rez-de-chaussée – 371.7 MAR**

Les 101 règles d'or pour ne pas stresser : arrêter de dramatiser, apprendre à lâcher prise, profiter de l'instant présent / Helen Monnet. [Paris] : Larousse, 2021.

**BU Moulin de la Housse**  
**Pôle Gris – 008 MON**

Gestion du stress / Cécile Neuville, Stéphane Yaïch. Paris : Vuibert, 2019.

**BU Robert de Sorbon**  
**Pôle Vert – 658.312 NEU**

Tout le monde peut méditer : 4 semaines pour lâcher prise / Coelia Pelletier. Vanves : la Maison Hachette pratique, 2022.

**BU Moulin de la Housse**  
**Pôle Gris – 008 PEL**

Le petit livre de la respiration / Nathalie Saulnier. Paris : First éditions, 2021.

**BU IUT de Troyes**  
**Pôle Gris – 155.904 2 SAU**

Soulager le stress : méditation, relaxation et restaurative yoga / Elsa Skotnicki. Vanves : Éditions la Plage, 2020.

**BU IUT de Troyes**  
**Pôle Gris – 155.904 2 SKA**

Pratiquer la pleine conscience : 75 méditations pour réduire son stress, améliorer sa santé mentale et trouver la sérénité au quotidien / Matthew Sockolov. Paris : Éditions Médicis, 2021.

**BU Moulin de la Housse**  
**Pôle Gris – 008 SOC**

Bien-être / Raphaële Vidaling. Paris : Tana éditions, 2019.

**BU Moulin de la Housse**  
**Pôle Gris – 008 VID**

## LIVRES NUMÉRIQUES

2h Chrono pour arrêter de stresser (et rester zen) / Diana Barthélémy-Clouwaert. Malakoff : Dunod, 2018.

**BU numérique**

Grand manuel de zoothérapie / François Beiger (dir.). Malakoff : Dunod, 2022.

**BU numérique**

Réflexologie et troubles fonctionnels : Prise en charge et gestion du stress par les techniques réflexes / Élisabeth Breton, Joakim Valéro. Malakoff : Dunod, 2022.

**BU numérique**

## BANDES DESSINÉES

Ommm : sur les chemins du yoga / Flora Saigot, Flore Talamon. Saint-Avertin : la Boîte à bulles, 2022

**BU Moulin de la Housse**  
**Pôle Violet – BD 790 SA**

Crédits images de couverture :  
<https://fr.freepik.com>

