



Bibliothèques de l'Université d'Orléans
un réseau de bibliothèques à votre service

Bibliothèque Sciences Technologies Staps

**Bibliographie de documents
sur le thème**

**Gestion du stress
et troubles du sommeil**



Du 10 novembre au 9 décembre 2016

Stress, angoisse et anxiété (généralités)

- ✓ STORA, Jean Benjamin. *Le stress*. Paris : puf, 2016. **158.7 STO [nouvelle acquisition]**
- ✓ TROUILLET, Raphaël. *L'anxiété: clinique, modèle et prises en charge*. Paris : Dunod, 2012. **616.852 2 ANX**
- ✓ KAPSAMBELIS, V. *L'angoisse*. Paris : Presses universitaires de France, 2007. **616.852 2 KAP**

Stress et travail

- ✓ BATAILLE, Sabine. *Se reconstruire après un burn-out les chemins de la résilience professionnelle*. Paris : InterEd., 2013. **158.7 BAT**
- ✓ DELBROUCK, Michel, VÉNARA, Pascale, GOULET, François et LADOUCEUR, Roger. *Comment traiter le burn-out: principes de prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel*. Bruxelles : De Boeck, 2011. **158.7 DEL**
- ✓ ZAWIEJA, Philippe et GUARNIERI, Franck. *Épuisement professionnel: approches innovantes et pluridisciplinaires*. 2013. **158.7 EPU**
- ✓ ANGEL, Pierre. *Développer le bien-être au travail: stress, épuisement professionnel, harcèlement-- : une réponse innovante : les programmes d'aide aux salariés*. Paris : Dunod, 2005. **658.3 DEV**

Vaincre le stress, l'anxiété...

- ✓ JEANCLAUDE, Christian. *Freud et la question de l'angoisse: l'angoisse comme facteur d'évolution*. Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur, 2016. **152.4 JEA [nouvelle acquisition]**
- ✓ SUNDERLAND, Margot, HALLET, Françoise, DELPLANCQ, Annie et ARMSTRONG, Nicky. *Aider les enfants anxieux ou obsessionnels*. Louvain-la-Neuve : de Boeck Supérieur. 2016. **155.4 SUN [nouvelle acquisition]**
- ✓ PALLARDY, Pierre. *Vaincre fatigue, stress et déprime*. Paris : R. Laffont, 2003. **613 PAL**
- ✓ DITURO, Daniel et YANG, Ingrid. *Hatha Yoga: les asanas : plus de 150 postures expliquées en détail*. Paris : Vigot, 2013. **613.704 DIT**

- ✓ SERVAN-SCHREIBER, David. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris : Robert Laffont, 2003. **615.85 SER**
- ✓ Dr ELLIOTT, Charles H., Dr SMITH Laura L. *Guérir l'anxiété pour les nuls*. Paris : First éd., 2009. **616.852 2 ELL**
- ✓ HAGIMONT, Olivia. *Ça n'a pas l'air d'aller du tout ou Comment les crises de panique me sont tombées dessus et comment je m'en suis sortie*. Paris : O. Jacob, 2012. **616.852 2 HAG**
- ✓ MARTIN-GUEHL, Corinne. *L'enfant anxieux: dépistage et soins*. Paris : Masson, 2003. **616.852 2 MAR**
- ✓ SERVANT, Dominique. *Gestion du stress et de l'anxiété*. Paris : Elsevier Masson, 2012. **616.852 2 SER**
- ✓ BAILET, Jean-Marc et FROMENT, Daniel. *Je stresse au volant, au guidon mais je me soigne !* Paris : l'Harmattan, 2010. **616.98 BAI**
- ✓ CHOQUE, Stella et CHOQUE, Jacques (éd.). *Stress: apprendre à le gérer*. Rueil-Malmaison : Éd. Lamarre, 2005. **616.98 CHO**
- ✓ COUDRON, Lionel. *Stress comment l'apprivoiser*. Paris : J'ai lu, 2003. **616.98 COU**
- ✓ HERKERT, Rolf et COLLET, Florence. *La pause de 90 secondes: maîtrisez le stress*. Genève; [St-Julien-en-Genevois : Éd. Jouvence, 1996. **616.98 HER**
- ✓ KABAT-ZINN, Jon. *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : réduire le stress grâce à la mindfulness : programme complet en 8 semaines*. Bruxelles : De Boeck, 2014. **616.98 KAB**

Zen : yoga, respiration, sophrologie...

- ✓ BODIAN, Stephan. *Zen! la méditation pour les nuls*. Paris : First Éditions, 2007. **158.1 BOD**
- ✓ LONCHANT, Dominique. *L'art de respirer*. Paris : Chiron, 2014. **613.192 LON**
- ✓ COLOMBO, Françoise. *Le yoga*. Paris : Editions Eyrolles, 2015. **613.704 COL**
- ✓ COUDRON, Lionel et MIÉVILLE, Corinne. *Yoga-thérapie soigner le stress*. Paris : O. Jacob, 2013. **613.704 COU**
- ✓ RAISIN, Lydie et CHAVANNE, Jean-François. *Stretching*. Paris : Marabout, 2008. **613.714 RAI**
- ✓ RIETH, Stefan. *Stretching*. Paris : Vigot, 2014. **613.714 RIE**
- ✓ HAINBUCH, Friedrich. *Relaxation*. Paris : Vigot, 2007. **613.79 HAI**
- ✓ MANENT, Geneviève. *La relaxation au quotidien: l'art du bien-être*. Gap : Le Souffle d'or, 2009. **613.79 MAN**
- ✓ SCHULTZ, Johannes Heinrich et DURAND DE BOUSINGEN, Robert. *Le training autogène: méthode de relaxation par autodécontraction concentrative : essai pratique et clinique*. Paris : PUF, 2013. **613.79 SCH**
- ✓ SERVANT, Dominique. *La relaxation: nouvelles approches, nouvelles pratiques*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2015. **613.79 SER**

- ✓ WINTREBERT, Henry. *La relaxation de l'enfant*. Paris : L'Harmattan, 2003. **613.79 WYN**
- ✓ CHÉNÉ, Patrick-André et AUQUIER, Marie-Andrée. *Sophrologie: gérez votre stress avec la méthode Alfonso Caycedo*. Paris : Ellébore éd., 2008. **615.851 CHE**
- ✓ DAVROU, Yves. *La sophrologie facile: 30 exercices simples, relaxants et dynamisants*. Paris : Marabout, 2007. **615.851 DAV**

Sommeil et troubles du sommeil

- ✓ CHALLAMEL, Marie-Josèphe, FRANCO, Patricia et HARDY, Mélodie. *Le sommeil de l'enfant*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2009. **612.821 CHA**
- ✓ MATEO-CHAMPION, Marie-Françoise. *Mieux connaître le sommeil des enfants et des adolescents*. Marseille : Solal, 2008. **612.821 CHA**
- ✓ DEMENT, William C, FARNY, Marie-Christine et VAUGHAN, Christopher. *Avoir un bon sommeil*. Paris : Odile Jacob, 2000. **612.821 DEM**
- ✓ GRACE, Andrea. *Améliorer le sommeil des petits*. Paris : Larousse, 2008. **612.821 GRA**
- ✓ KRAKOW, Barry et MUCHNIK, Anatole. *Comment trouver le bon sommeil*. Paris : Payot, 2011. **612.821 KRA**
- ✓ LÉGER, Damien et DUFOREZ, François. *Sport et sommeil les mécanismes du sommeil: sommeil et performance : insomnie, sommeil différé*. Paris : Éd. Chiron, 2012. **612.821 LEG**
- ✓ Dr COUDRON, Lionel, *Yoga-thérapie : soigner l'insomnie*. Paris : O. Jacob, 2013. **613.704 COU**
- ✓ BILLIARD, M et DAUVILLIERS, Yves. *Les troubles du sommeil* [en ligne]. Issy-les-Moulineaux [France : Elsevier Masson, 2012. **616.84 BIL**
- ✓ ARNULF, Isabelle. *Une fenêtre sur les rêves neurologie et pathologies du sommeil*. Paris : O. Jacob, 2014. **616.849 8 ARN**
- ✓ ADRIEN, Joëlle, GRONFIER, Claude et ROYANT-PAROLA, Sylvie. *Les mécanismes du sommeil*. Paris : Éd. le Pommier : Cité des sciences et de l'industrie, 2013. **616.849 8 MEC**