

# Santé mentale et santé physique : un lien vital



Semaines d'information  
sur la santé mentale 14-27  
Mars 2016  
77-Action

Une sélection thématique réalisée par la Médiathèque  
départementale d'Ille-et-Vilaine



« Santé mentale et santé physique : un lien vital », c'est le thème retenu pour la 27<sup>ème</sup> édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), qui se déroulent dans toute la France du 14 au 27 mars 2016.

En Ille-et-Vilaine, de nombreuses manifestations (conférences, ciné-débat, ateliers, expositions, etc.) se dérouleront sur les territoires, auprès du public, pour échanger sur cette thématique.

Comme chaque année, le Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine s'associe à cette démarche, en tant qu'acteur d'une politique volontariste en faveur des personnes en situation de handicap, quelle que soit la nature de ce handicap. Information, accompagnement des personnes, hébergement en établissements, accompagnement par des services, versement de prestations en faveur de l'autonomie en sont les principales composantes.

C'est dans ce cadre que la Médiathèque d'Ille-et-Vilaine, service du Département, vous propose cette sélection bibliographique sur le lien entre santé physique et santé mentale.

L'une ne va pas sans l'autre : de nombreux troubles psychiques (angoisses, dépression, addictions,..) peuvent être associés à des troubles physiques tels que, par exemple, l'excès de poids, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, ou des maladies chroniques.

A tous les âges de la vie, prendre soin de sa santé physique et mentale est facteur de bien-être en renforçant notamment l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et la capacité à développer des liens sociaux.

En vous souhaitant bonne lecture !

- **Les maux d'aujourd'hui** ..... page 4
  - La dépression ..... page 4
  - Le burn-out ..... page 5
  - Les addictions ..... page 6
  - Le vieillissement et le syndrome de glissement ..... page 8
  - Le mal-être des adolescents ..... page 9
  - Les médicaments : anxiolytiques, antidépresseurs ..... page 10
  - Le handicap, mal-être et bien-être ..... page 11
  
- **Le sport, vecteur de bien-être** ..... page 13
  - Le sport pour aller mieux ..... page 13
  - Le handisport ..... page 15
  - Le dépassement de soi, récits d'exploits sportifs ..... page 16
  
- **Mieux dans son corps, mieux dans sa tête** ..... page 17
  - Bien dormir ..... page 17
  - Bien s'alimenter ..... page 18
  - Se relaxer : sophrologie, yoga, qi gong, tai-chi-chuan, massages ..... page 20
  - Se soigner autrement : art thérapie, musicothérapie ..... page 23
  - Méditer ..... page 25
  - Gérer son stress ..... page 26

## ■ Les maux d'aujourd'hui

### *La dépression*

#### **La dépression : 100 questions pour comprendre et guérir** **Florian FERRERI (O. Jacob, 2012)**

L'auteur, psychiatre, apporte des réponses claires et synthétiques aux questions les plus souvent posées concernant la dépression. Qu'est-ce que la dépression ? Comment savoir si l'on est concerné ? Il aborde également la question des traitements et des personnes fragiles.

#### **Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?**

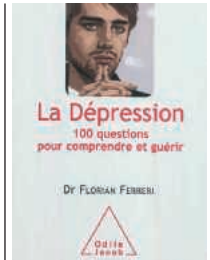
##### **Antoine PELISSOLO (Le Muscadier, Inserm, 2015)**

Synthèse des connaissances les plus récentes sur la dépression, cet ouvrage permet de mieux comprendre la maladie, les causes et les traitements. Un chapitre est consacré à l'accompagnement des personnes dépressives. On y trouve aussi une liste de sites pour en savoir plus.

#### **La dépression positive : trouver et retrouver ses repères dans la dépression**

##### **Etienne PAYEN (De Boeck, 2012)**

Ce petit guide succinct expose les étapes de la dépression, de l'élément déclencheur à la remontée en passant par la phase de déni et la chute. Il permet de se repérer dans ce processus qu'est la dépression. Il aborde également les différentes prises en charge que sont les psychothérapies et les antidépresseurs.



## ■ Les maux d'aujourd'hui

### *Le burn-out*

#### L'après burn-out : comment éviter les pièges de la rechute ?

**François BAUMANN (J. Lyon, 2015)**

Peut-on revenir au travail après un burn-out ? Selon le docteur Baumann (spécialiste de l'épuisement professionnel), c'est possible si l'on prend quelques précautions comme savoir dire « non » et « stop » ou se montrer attentif à ses propres besoins, etc. En un mot : redéfinir ses priorités !

#### La dépression au travail : prévenir et surmonter

**Marc WILLARD (O. Jacob, 2012)**

Grâce à des témoignages marquants, Marc Willard, spécialiste des risques psychosociaux, nous aide à identifier les facteurs de dépression professionnelle les plus importants. Ce guide, militant pour un management apaisé, s'adresse à la fois aux salariés victimes et aux dirigeants d'entreprises.

#### Travailler à en mourir : quand le monde de l'entreprise mène au suicide

**Paul MOREIRA et Hubert PROLONGEAU  
(Flammarion, 2009)**

Le travail fait souffrir ; il tue même souvent. Cette enquête sur le monde de l'entreprise, dénonce l'épuisement professionnel et ses conséquences dramatiques sur les salariés, confrontés à cette course aux profits. Elle tire la sonnette d'alarme : 1 personne par jour meurt au travail.



## ■ Les maux d'aujourd'hui

### *Les addictions*

#### Les addictions

**Mathilde SAÏET (Collection Que sais-je? PUF, 2015)**

Cet ouvrage interroge le sens des addictions, analyse le mécanisme et les symptômes des plus courants et propose une synthèse des différentes approches thérapeutiques.

#### Surmonter un problème avec l'alcool

**Lucia ROMO et Pierluigi GRAZIANI (Dunod, 2015)**

Écrit par deux spécialistes, ce guide très complet accompagne les personnes concernées et leurs proches en apportant des éléments de compréhension mais aussi des outils d'évaluation, des suggestions, des exercices concrets pour sortir de l'isolement ainsi que des adresses utiles.

#### Faire face aux dépendances : alcool, tabac, drogues, jeux, Internet...

**Charly CUNGI et Sophie NICOLE (Retz, 2014)**

Les auteurs décryptent le phénomène de la dépendance, donnent des pistes thérapeutiques empreintes des thérapies comportementales pour ensuite faire un tour d'horizon des principales dépendances. De nombreux exemples et portraits alimentent les propos des deux spécialistes.



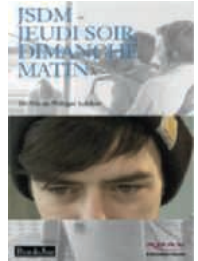


### JSDM- Jeudi soir, Dimanche matin

**Philippe LUBLINER**

**(Point du Jour, 2013, 0h 52 mn)**

Pendant un an, des jeunes âgés de 18 à 21 ans ont accepté de se filmer durant leurs soirées alcoolisées. Régulièrement, ils se sont retrouvés dans des ateliers avec le réalisateur pour visualiser les images. Avec ce regard extérieur de la caméra, les jeunes se découvrent et prennent conscience de leur rapport à l'alcool.



### Voyage au cœur de l'alcool (isme)

**Christophe OTZENBERGER**

**(Doriane Films, 2010, 1h 24mn)**

Un film documentaire articulé autour de longs témoignages. Les malades et ex-malades racontent ce qui a engendré l'alcoolisme, se confrontent à eux-mêmes et montrent qu'une vie après est possible.



## ■ Les maux d'aujourd'hui

*Le vieillissement et le syndrome de glissement*

### Vieillir... : un temps qui s'apprivoise

**Colette MASKENS (Collection Comprendre. Développement personnel, De Boeck, 2014)**

L'auteur nous livre sa propre réflexion sur le vieillissement. Pourquoi notre corps nous lâche? Comment faire pour accepter ce vieillissement? L'auteur aborde la notion de bonheur et donne des pistes pour bien vivre le grand âge.

### Sur le tard

**Jacqueline ROUSSEAU-DUJARDIN (O. Jacob, 2015)**

Sous forme d'essai, l'auteur livre sa propre réflexion sur le temps qui passe et le vieillissement. Les chapitres se succèdent en alternant les souvenirs du passé et les moments présents.





## ■ Les maux d'aujourd'hui

*Le mal-être des adolescents*

### Grandir, un défi de taille

**Juliet LEA (Collection Plus d'Oxygène, De La Martinière jeunesse, 2015)**

Un ouvrage qui s'adresse aux jeunes pour parler d'adolescence et de puberté : période de transformations physiques et de bouleversements émotionnels. Le livre est complété d'une liste de lieux d'accueil pour les plus fragiles.



### Mon adolescent en 100 questions : grandes questions et petites difficultés de mon adolescent de 8 à 18 ans

**Michel FIZE (Collection Le grand livre, Eyrolles, 2013)**

Michel Fize, sociologue spécialiste de la famille et de l'adolescence, propose un abécédaire des mots-clés liés aux problématiques de l'adolescence. Chaque fiche donne l'essentiel à savoir sur le sujet, ce qu'il semble déconseillé de faire ou de dire pour ensuite faire des propositions aux parents. Quelques exemples de fiches pratiques : agressivité, alcool, crise parentale, facebook, etc....



### Ma sœur n'a plus goût à la vie : la dépression des ados

**Christine DEROIN (Collection Pas de panique, c'est la vie !, Oskar éditeur, 2015)**

Un roman, sous la forme d'un journal écrit par un ado, dont un proche est touché par une pathologie mentale, constitue la première partie, suivi d'un entretien avec un spécialiste et d'adresses utiles. Dans ce titre, Emma a 15 ans, elle vient de faire une tentative de suicide. Sa petite sœur Lilou tente de comprendre ce geste en allant explorer la chambre d'Emma. Elle va découvrir que sa sœur se faisait harceler au collège.



## ■ Les maux d'aujourd'hui

*Les médicaments : anxiolytiques, antidépresseurs*

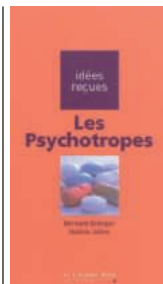
### Les psychotropes

**Bernard GRANGER, Valérie JALFRE (Collection Les idées reçues, Le cavalier bleu, 2010)**

À partir d'« idées reçues » : « les médicaments psychotropes sont des drogues », « les médecins sont sous l'influence de l'industrie pharmaceutique »... Les auteurs mettent en commun leur expertise pour analyser les mécanismes, les effets et les limites des médicaments.

**Soigner sa tête sans médicaments ...ou presque :  
dépression, stress, insomnie : ce qui marche vraiment  
Dr Patrick LEMOINE (Collection Réponses, R. Laffont,  
2014)**

L'auteur ne remet pas en cause la prescription médicamenteuse dans le cas de psychoses lourdes mais cherche à faire connaître d'autres méthodes pour faire face à des situations moins graves.



## ■ Les maux d'aujourd'hui

*Le handicap, mal-être et bien-être*

### Tous intouchables ?

**Philippe POZZO DI BORGIO, Jean VANIER, Laurent DE CHERISEY, écrit en collaboration avec Vivianne PERRET (Bayard, 2012)**

La réflexion de trois personnes touchées et engagées dans leur vie par le handicap. Un plaidoyer pour que la société des valides pose un autre regard. Les personnes handicapées sont acteurs de leurs vies et de « notre vie ensemble ».

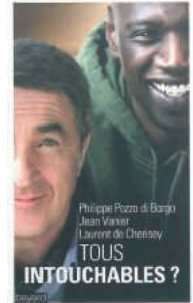
### Personnes handicapées, personnes valides : ensemble, semblables et différentes

**Elisabeth ZUCMAN (Erès, 2012)**

L'auteur, médecin de réadaptation fonctionnelle, souhaite que le handicap n'envahisse pas tout le champ de la rencontre mais que les personnes vulnérables soient perçues incluses dans la société au même titre que les valides.

### Corps à cœur : intimité, amour, sexualité et handicap sous la direction d'Yves JEANNE (Collection Connaissance de la diversité, Erès, 2014)

Une première partie donne la parole à deux personnes en situation de handicap qui sont contraintes de vivre en milieu institutionnel autour de la question de leur vie affective et sexuelle. Les chapitres suivants développent les réflexions de spécialistes en sciences humaines et sociales autour des sujets évoqués.



## Comment vivre avec un malade psychique

**Collectif de l'UNAFAM\* (3<sup>ème</sup> édition mise à jour, J. Lyon, 2015)**

L'ouvrage se présente comme un guide pratique pour l'entourage d'une personne souffrant de troubles psychiques. Les témoignages et l'expérience des familles apportent une aide, des conseils concrets et permet de mieux connaître les maladies psychiques dans leurs différentes dimensions.

\*UNAFAM : Union nationale des amis et familles de malades psychiques

## Le bonheur de l'enfant handicapé

**Maurice RINGLER (Dunod, 2009)**

Se sentir heureux avec un handicap ? L'auteur, psychologue et psychothérapeute souhaite apporter son témoignage d'enfants accédant au bonheur. Le livre se construit autour du recueil des paroles des enfants rencontrés.



## A Blind Legend (DOWINO)

Incarnez le chevalier aveugle Edward Blake parti combattre le tyran Thork pour libérer son épouse. Pour cela, la vue ne vous sera d'aucune utilité, seuls les sons émis et les indications de la fille de Blake vous permettront d'accomplir votre mission. Alors fermez les yeux, aigüisez vos oreilles et lancez-vous dans un voyage initiatique.

**Pour Android et iOS**



## ■ Le sport, vecteur de bien-être

*Le sport pour aller mieux*



### Les optimistes

**Gunhild WESTHAGEN MAGNOR (Jour2Fête, 2015, 1 h 30 mn)**

Les « optimistes » est le nom d'une équipe de volley norvégienne hors du commun : les joueuses ont entre 66 et 98 ans. Loin d'une perception pathologique de la vieillesse, un feel-good movie émouvant et revigorant.



Jeunesse

### Le sport

**Bénédicte MATHIEU et Myrtille RAMBION (Collection A très petits pas, Actes Sud Junior, 2014)**

Accessible aux enfants dès 6 ans, ce document illustré évoque l'histoire du sport et ses enjeux. Il met particulièrement l'accent sur ses atouts (dépassement de soi, solidarité, bénéfiques pour la santé) et ses dérives (dopages, hooligans).



**7 minutes d'exercices « seven » (Perigee)**

Vous manquez de temps pour pratiquer une activité physique régulière? Essayez cette application, qui vous propose une série de 7 minutes en alternant des exercices physiques de renforcement musculaire. Attention cependant à bien suivre les consignes pour adopter la bonne position, sous peine de se blesser, et à ne pas commencer sans vous être d'abord remis en condition par de la gymnastique plus douce.

**Pour Android et iOS**





### Runtastic (Runtastic)

Capable de vous accompagner durant la course à pied, la natation, le vélo et bien d'autres sports, cette application enregistrera vos parcours grâce au GPS, vos performances, votre moyenne, votre rythme cardiaque (avec un tracker adéquat), et d'autres informations utiles pour suivre vos entraînements.

**Pour Android et iOS**



### Cooper VO2 Max test (Mirsad Hasic)

Le test de Cooper permet d'estimer sa consommation maximale d'oxygène : il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes sans trop s'essouffler (vous devez être capable de parler) afin de calculer le volume maximal que vous pouvez consommer lors d'un effort d'aérobie.

**Pour Android. Voir également Calculate VO2 max (Nikolai Johan Heum) sur iOS**



### Zumba Fitness World Party (sur console Xbox)

Grace au capteur Kinect de la console Xbox, pas besoin de manettes : votre corps entier est analysé. Vous devrez reproduire au mieux et en rythme les mouvements indiqués à l'écran, sur une musique endiablée et des tubes du moment. Il est possible de jouer à deux, pour se motiver. Existe aussi sur console PlayStation 3 et 4, et sur console Wii U.



## ■ Le sport, vecteur de bien-être

### *Le handisport*

#### Sports et handicaps : Le handisport

**Jean-Philippe NOEL (Actes Sud Junior, 2012)**

Un documentaire concis sur la pratique sportive des handicapés. Dans cette activité, le bien-être et le plaisir sont des atouts primordiaux. Le développement des clubs, le matériel adapté et les records témoignent d'une meilleure prise en compte de cette pratique.

#### Gym douce pour les personnes handicapées (ou à mobilité réduite) : 400 exercices pratiques et ludiques

**Jacques CHOQUE (Amphora, 2007)**

La gym douce favorise la conscience de soi et équilibre la tonicité. Elle est aussi un excellent moyen de communiquer et de prendre plaisir. Cette activité va avoir une influence très bénéfique sur le comportement et sur le développement des capacités de la personne handicapée.

#### L'équithérapie : dans l'accompagnement de l'enfant handicapé mental : cheval, guide-moi !

**Dr Rosa PEREZ (Dangles, 2013)**

Cet ouvrage traite de l'utilisation thérapeutique du cheval face à des pathologies sensorielles, physiques ou psychiques. Le cheval montre le chemin à l'enfant. Il l'aide à s'exprimer et à surmonter ses peurs et ses angoisses. Définitions, conseils et exercices complètent ce document qui aidera l'équithérapeute dans la prise en charge de l'enfant handicapé mental.



#### Ma plus belle histoire

**Sarah-Myriam POIRSON**

**(Human Doors, 2010, 0h52 mn)**

Le film documentaire raconte l'histoire de Thibault Stoclin, jeune garçon atteint d'un handicap moteur cérébral à plus de 80 % et passionné d'équitation. À force de persévérance, Thibault obtiendra plusieurs titres de champion de France et intégrera l'équipe de France para-équestre.

## ■ Le sport, vecteur de bien-être

*Le dépassement de soi, récits d'exploits sportifs*

### La Manche en travers

**Jean CAPDEVIELLE (Ed. Osolasba, 2013)**

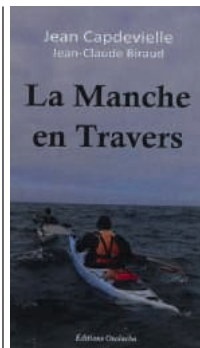
La Manche, des kayaks, un non-voyant, un guide, une équipe. Ce livre retrace cette difficile traversée et témoigne d'une magnifique solidarité humaine et d'une confiance réciproque absolue. C'est aussi la découverte du monde de la cécité. Un récit très émouvant.

### 42.195 km ou la folie marathon



**Pierre MATHIOTE (Cinergie Production, 2012, 0h 52 min)**

Pour les spécialistes du marathon, cette course est un dialogue entre le corps et l'esprit. Avec les différents protagonistes du film, on découvre alors un combat contre ses propres limites et un dépassement de soi.





## ■ Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

### *Bien dormir*

#### Les troubles du sommeil en 100 questions-réponses

**Olivier ANDLAUER, Mathilde FLAMAND, Louis BINDLER**  
(Collection : 100 questions-réponses, Ellipses, 2015)

À partir de questions de patients, l'auteur apporte des réponses sur le sommeil et ses troubles ; pourquoi dormons-nous ? Tout le monde rêve-t-il ? Comment définir l'insomnie ? Quels sont les principes du traitement de l'insomnie ? Qui consulter ?

#### Le sommeil retrouvé : renouez naturellement avec le sommeil

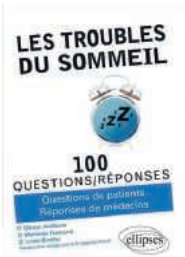
**Mireille PEYRONNET** (Collection C'est naturel, c'est ma santé, Alpen éditions, 2015)

Un guide sur les mécanismes du sommeil, les troubles du sommeil ... et des solutions pour apprivoiser le sommeil et traiter l'insomnie. Quelles sont les plantes du sommeil ? Comment apprivoiser les énergies positives ? Les bienfaits de la photothérapie...

#### Le sommeil dans tous ses états : un tiers de votre vie dans votre lit

**Pr Damien LEGER** (Collection Essais et documents, Plon, 2010)

Un ouvrage sur le sommeil, ses différents cycles, son fonctionnement et son évolution au cours des âges. Sont abordés les maladies du sommeil (apnée, troubles du sommeil, jambes sans repos, narcolepsie, etc.) et leurs traitements (médicamenteux ou non). Des conseils pratiques de l'auteur pour mieux dormir ponctuent ses réflexions. Un questionnaire de dépistage des troubles du sommeil est proposé au lecteur en annexe.



## ■ Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

*Bien s'alimenter*

Jeunesse

**Trucs et astuces pour bien manger**

**Brigitte BOUCHER, Thomas TESSIER**

**(Collection Trucs et astuces, Gamma Jeunesse, 2012)**

Pour vivre et grandir en bonne santé, notre corps a besoin d'une bonne alimentation. L'auteur nous explique tout ce qu'il faut savoir sur les différents aliments, comment les cuisiner et quelle hygiène de vie adopter pour être en bonne santé. Un livre à mettre dans les mains des enfants.

**Le régime anti-déprime : être zen et positif grâce à l'alimentation - Florian FERRERI, Franck GRISON (Collection Santé, O. Jacob, 2014)**

Notre alimentation influence nos émotions et inversement. L'auteur explore ici les bienfaits de l'alimentation saine et variée pour avoir et garder un bon moral. Des recettes de cuisine faciles à réaliser ainsi que des programmes hebdomadaires permettent de mettre en pratique le régime anti-déprime.

**Préserver votre capital santé - Isabelle RANCHET, préface du Dr Jean-François AUER (Alpen éditions, 2015)**

Isabelle Ranchet nous donne ici des clés pour bien vieillir : prendre soin de son physique, son mental et par conséquent son alimentation. Elle aborde les différents changements dus à la vieillesse et donne des conseils pratiques d'hygiène de vie.

**Bien manger pour bien grandir : une alimentation saine pour les 0 à 12 ans - Christel VONDERMANS, Anne-Sophie HANON (Collection Parentalités, De Boeck, 2014)**

L'auteur donne des conseils pratiques pour les parents en matière d'alimentation de l'enfant mais aussi comment l'accompagner au moment de passer à table. Sont abordés également les besoins en vitamines selon les âges, les allergies et les intolérances alimentaires. Une dernière partie rappelle que manger est un moment de plaisir et de fête. Quelques jeux et recettes à réaliser avec les enfants concluent le livre.



**Contrôlez votre acidité, le régime acide-base :  
corrigez votre alimentation pour purifier votre organisme**  
**Max ROMBI (Collection Grande série, Alpen éditions,  
2015)**

L'auteur aborde l'importance de l'équilibre acide-base pour notre bien-être. Il expose les conséquences dues à ce déséquilibre, en abordant, l'ostéoporose, les problèmes d'articulations, l'asthme, le diabète, etc. Le dernier chapitre apporte des conseils pour combattre tous ces maux qui empoisonnent la vie de millions de personnes dans les pays occidentaux.

**Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien :  
alimentation, sommeil, hormones, génétique...**  
**ce qu'il faut savoir pour être en bonne santé**  
**Alexandra DALU (Leduc.s éditions, 2015)**

Le Dr Alexandra Dalu passe au crible 100 idées fausses les plus répandues... Avec des arguments scientifiques, elle nous invite à changer nos comportements alimentaires et notre hygiène de vie. Elle propose des conseils très concrets pour améliorer notre santé.



**LoveMEATender**

**Manu COEMAN (Planète Vie, 2011. 1 h 03 mn)**

Ce film documentaire nous invite à interroger la surconsommation de viande et ses conséquences sur le corps humain.



## ■ Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

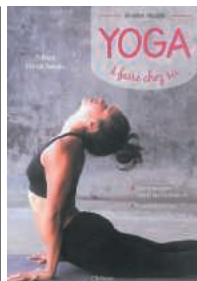
*Se relaxer : sophrologie, yoga, qi gong, tai-chi-chuan, massages...*



### Yoga à faire chez soi

**Christine VILLIERS (Ellébore, 2015)**

Le hatha-yoga vise à purifier le corps mais aussi à apaiser le mental. L'auteur, enseignante de yoga, propose de précieux conseils pour une bonne pratique chez soi, des exemples de séances illustrées et une présentation de nombreuses postures expliquées pas à pas.



### La yoga-thérapie

**Lionet COUDRON (O. Jacob, 2010)**

Le yoga est bénéfique pour la santé. Cet ouvrage en développe les nombreuses applications par familles de pathologies. Mais surtout, l'auteur, docteur en médecine, donne les clés pour adopter l'art de vivre qui découle d'une pratique régulière du yoga.

**Du même auteur : Yoga-thérapie : soigner le stress**

O. Jacob, 2013



Jeunesse

### Yogito : un yoga pour l'enfant. Un guide pour les parents et les enseignants

**Martine GIAMMARINARO et Dominique LAMURE (Les Éditions de l'Homme, 2015)**

Destiné aux enfants de 6 à 14 ans et à leurs parents, cet ouvrage propose des postures, des exercices de respiration et de relaxation. L'approche ludique y est privilégiée. Chaque exercice est accompagné de conseils pour que le parent puisse guider son enfant dans les meilleures conditions.



## La sophrologie

**Luc AUDOUIN (Milan, 2014)**

L'auteur, spécialiste en sophrologie caycédienne, propose une synthèse de ce qu'est la sophrologie : définitions et fondements, méthodes et exercices, la sophrologie dans la vie quotidienne, les applications médicales et pédagogiques, pratiquer et apprendre la sophrologie.

## La sophrologie, c'est malin : en finir avec la fatigue, le stress et les tensions en toute simplicité

**Carole SERRAT (Quotidien malin éditions, 2014)**

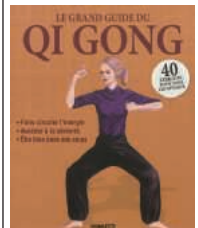
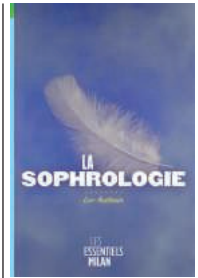
Ce guide est une méthode de sophrologie pratique pour développer des ressources pour lutter contre le stress dans toutes les circonstances de la vie. Vous y trouverez des exemples de séances dont dix en musique grâce au CD d'accompagnement.

**Du même auteur : Ma méthode de sophrologie pour les enfants** (Leduc.s Editions, 2015)

## Le grand guide du qi gong

**(ESI, 2012)**

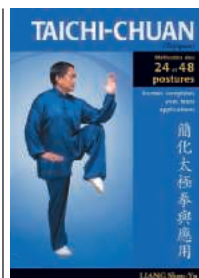
Le Qi Gong associe des mouvements lents et postures corporelles à des exercices de respiration. Après en avoir présenté les grands principes, ce guide propose une sélection d'exercices simples à pratiquer ainsi qu'une série d'automassages.



## Tai-chi-chuan (taijiquan) : la méthode des 24 et 48 postures avec applications martiales

**Shou-yu LIANG et Wen-Ching WU (Budo, 2014)**

Développé depuis des siècles, le tai-chi-chuan est reconnu pour ses bienfaits sur la gestion du stress. Après une présentation théorique, les deux séquences courtes de 24 et 48 postures les plus connues sont détaillées pas à pas pour permettre une pratique par le plus grand nombre.



## 60 massages minute, déstressants, défatigants, dynamisants, ludiques... : partout & pour tous

**Joël SAVATOFSKI (Larousse, 2015)**

L'auteur, masseur-kinésithérapeute et spécialiste des massages, fait découvrir des techniques simples et originales pour pratiquer le massage en toute simplicité.



## **Wii Fit U** (sur console Wii U)

Wii Fit U met l'accent sur la participation du joueur à des activités physiques accompagnées, y compris le yoga, grâce à l'utilisation de la Wii Balance Board, une sorte de socle sur lequel le joueur se place et qui permet de mesurer son poids et son centre d'équilibre. Wii Fit U présente aussi des activités qui intègrent la manette de jeu Wii U.



## ■ Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

*Se soigner autrement : art thérapie, musicothérapie...*

### Filmothérapie : 52 films qui font du bien

**Philippe DURANT (Favre, 2014)**

Les films touchent fortement nos émotions et notre intelligence. En mettant en scène des situations de vie, ils nous suggèrent d'autres façons d'être, de comprendre nos semblables et nos vies. Ce guide, rédigé par un passionné du 7e art, présente une sélection de films, classés par thématiques pour nous permettre de nous sentir mieux et d'avancer.



### La musicothérapie : une synthèse d'introduction et de référence pour découvrir les vertus thérapeutiques de la musique

**Edith LECOURT (Eyrolles, 2014)**

La musicothérapie consiste en une utilisation judicieuse de la musique comme outil thérapeutique de base, pour rétablir, maintenir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne. Ce guide propose des exercices afin de se familiariser aussi bien à l'écoute, au travail vocal qu'à l'exploration des instruments de musique.



### L'art-thérapie en pratique : libérez votre force créatrice

**Michel BRIAT (Courier du livre, 2015)**

Cet ouvrage présente les différentes formes d'art-thérapie à travers le monde. Un complément d'exercices accessibles à tous permet de développer sa créativité, et aussi, de se familiariser avec cette thérapie en plein essor, déjà présente dans les hôpitaux.



## Le grand livre de l'art-thérapie

**Angela EVERS (Eyrolles, 2015 2<sup>ème</sup> édition)**

La création artistique est un moyen d'accompagner l'expression des malades souffrant d'addictions, de stress ou de dépression. En s'appuyant sur de nombreuses expériences, cet ouvrage nous montre le processus thérapeutique mis en œuvre sur le chemin de la transformation de soi. Des animations sont proposées pour une mise en place d'ateliers.



## Le Jeûne, une nouvelle thérapie?

**Sylvie GILMAN (Via Découvertes Production, 2012. 0 h 56 mn)**

Dans les pays occidentaux, l'accroissement de l'espérance de vie coïncide avec une augmentation de la consommation de médicaments. Le film pose alors la question suivante : sommes-nous condamnés à avaler toujours plus de drogues pour vivre vieux? En Allemagne, en Russie ou aux Etats-Unis, des médecins explorent la piste du jeûne, méthode ancestrale d'auto-guérison.





## ■ Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

### *Méditer*

#### **Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants... avec leurs parents**

**Eline SNEL (Les Arènes, 2012)**

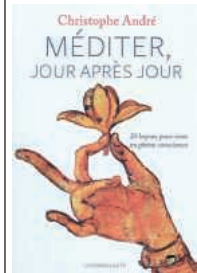
La méditation est un outil simple et efficace pour aider les enfants agités, anxieux ou stressés à retrouver le calme. Ce livre original et plein de charme propose de courts exercices pour que les parents puissent accompagner leurs enfants de 5 à 10 ans sur le chemin de la sérénité. Un CD audio contenant de courtes séances l'accompagne.



#### **Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience**

**Christophe ANDRE (L'iconoclaste, 2011)**

L'auteur, psychiatre, utilise la méditation à l'hôpital Saint-Anne où il travaille. À travers 25 leçons, il donne les principales clés pour s'initier à la méditation dans un livre magnifiquement illustré. Un CD comprenant 10 séances accompagne l'ouvrage. Existe en poche sous le titre **Je médite jour après jour** mais sans CD.



#### **Soulager la douleur grâce à la méditation : apaiser le mental pour moins souffrir**

**Christian HOENNER et Phanie RIDEL (J. Lyon, 2015)**

La méditation permet de lutter efficacement contre la douleur chronique et contre l'état dépressif. Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent sortir du cercle infernal de la douleur, en expliquant les mécanismes en jeu et en proposant des solutions thérapeutiques ancrées dans la pratique méditative. Dix exercices progressifs complètent les propos des auteurs.



## ■ Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

### *Gérer son stress*

#### Stressé? Sors ton joker! ou la pleine conscience de notre génie intérieur

**Soud et Ghita FILAL (Collection Comprendre. Développement personnel, De Boeck, 2014)**

Comment se repérer dans les différentes formes de stress, quelles en sont les causes et les conséquences? Les auteurs proposent 130 exercices destinés à prévenir et/ou guérir les effets déstabilisants du stress mais aussi à s'outiller afin de mieux gérer son stress sans le subir.

#### Stop au stress! : sans médicaments

**Marc SCHWOB (Leduc.s éditions, 2015)**

L'auteur propose des solutions pour vaincre notre stress au travail comme à la maison, dans les situations quotidiennes ou exceptionnelles. Plusieurs méthodes peuvent être explorées via l'alimentation, l'activité physique, la relaxation ou bien la psychothérapie et les médecines douces (yoga, aromathérapie, acupuncture...).



#### Instant Heart Rate

**Moniteur de fréquence cardiaque  
(Azumio Inc.)**

Instant Heart Rate utilise l'appareil photo et le flash du téléphone pour calculer le rythme cardiaque, grâce aux variations de la lumière, à travers votre doigt posé sur le capteur photo de votre téléphone.

**Pour Android et iOS**







[www.ille-et-vilaine.fr](http://www.ille-et-vilaine.fr)

## Département d'Ille-et-Vilaine

Direction de la culture

Médiathèque départementale  
1, avenue de la Préfecture  
CS24218  
35042 Rennes CEDEX  
Tél. : 02 99 02 21 63  
[www.mediatheque35.fr](http://www.mediatheque35.fr)



Avec Ecofolio  
tous les papiers  
se recyclent.



Papier issu  
d'une gestion  
durable des forêts.