

Libérez votre cerveau ! : traité de neurosagesse pour changer l'école et la société

Auteur(s) : Aberkane, Idriss J.

Nature : Essai, réflexion, Psychologique

Résumé : Des cas récents démontrent à quel point les dispositions du cerveau sont perfectibles. L'auteur explique comment mieux maîtriser sa matière grise en gérant la capacité à répartir la charge cognitive sur plusieurs fonctions de l'esprit.

Descripteurs : intelligence

Mots clés : Neuroergonomie

Support : Livre

Edition : Pocket, 2018

ISBN : 978-2-266-27857-7

Collection : Evolution, 17054

Description matérielle : 358 p.

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 153 ABE, CDI Espace détente

~~~~~

## Quand je dessine, je peux dépasser...

**Auteur(s) :** Alemagna, Beatrice

**Nature :** Album

**Résumé :** 50 illustrateurs ont réalisé des dessins à partir de divers mots pour témoigner que cette pratique constitue un mode d'expression et un acte de liberté : partager, figurer, esquisser, tatouer, ressentir, etc. L'ouvrage est publié suite aux attentats de Charlie Hebdo.

**Descripteurs :** activité artistique / créativité / relaxation

**Mots clés :** album coloriage

**Support :** Livre

**Edition :** Actes Sud junior, 2015

**ISBN :** 978-2-330-05034-4

**Description matérielle :** illustrations en noir et blanc

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : 701.15 ALE, CDI Espace détente

~~~~~

3 minutes à méditer

Auteur(s) : André, Christophe

Nature : Guide pratique, Psychologique

Résumé : Cet ouvrage reprend les quarante chroniques diffusées sur la radio France Culture durant les mois de juillet et d'août 2016. Chacune propose des informations culturelles ou théoriques sur la méditation, des exercices, des conseils, des exemples concrets et des applications au quotidien. Avec un CD contenant quarante méditations lues par l'auteur.

Descripteurs : bonheur / relaxation

Mots clés : Méditation / Guides pratiques et mémentos / Pleine conscience

Support : Livre

Edition : l'Iconoclaste / France-Culture, 2017

ISBN : 979-10-95438-29-8

Description matérielle : 231 p.

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 613.7 AND, CDI Espace détente

~~~~~

### Cessez d'être gentil, soyez vrai ! : être avec les autres en restant soi-même

**Auteur(s) :** Ansembourg (d'), Thomas

**Résumé :** Vous en avez assez de vous plier en quatre, de ne pas oser dire non, d'être une personne trop timide ou, au contraire, agressive? Détendez-vous! Déployez-vous! Voici la version illustrée du best-seller Cessez d'être gentil, soyez vrai pour tous ceux qui aiment apprendre à mieux vivre ensemble... en s'amusant! Découvrez comment devenir vous-même tout en respectant l'autre, sans culpabilité, sans suradaptation, sans peur du regard de l'autre, sans écraser, ni vous écraser. Votre attitude encouragera les autres à faire de même. ÊTRE VRAI, C'EST CONTAGIEUX!

**Mots clés :** Connaissance de soi / Relations humaines / Assertivité / Moi (Psychologie) / Communication interpersonnelle

**Support :** Livre

**Edition :** HOMME (DE L'), 2014

**ISBN :** 978-2-7619-3882-2

**Description matérielle :** 150 p.

**Langue :** fre

**Localisation :**

- Cote : 152.2 ANS, CDI Espace détente

~~~~~

Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable

Auteur(s) : Ansembourg, Thomas

Résumé : Si vous arrivez à être heureux sans avoir appris : - à nourrir une juste estime de vous-même; - à vous dégager de la croyance qu'on n'est pas là pour rigoler et d'autres vaccins anti-bonheur; - à traverser les deuils avec confiance en vous et en la vie; - à dire NON à temps, dans la bonne mesure et à la bonne personne, et à entendre NON sans le vivre comme un rejet; - à exprimer vos colères avec clarté sans agresser, et à entendre la colère sans vous sentir gressé; - à faire des choix sans hésitation ni regret; - à traverser les conflits sans écraser ni vous écraser; - à transformer votre rapport au temps pour vivre à un rythme qui vous convient; - et à faire bien d'autres apprentissages pas nécessairement confortables...

Descripteurs : bonheur

Mots clés : Dénégation (Psychologie) / Événements stressants de la vie

Support : Livre

Edition : HOMME (DE L'), 2016

ISBN : 978-2-7619-4390-1

Description matérielle : 146 p.

Langue : fr

Localisation :

- Cote : 158.1 ANS, CDI Espace détente

~~~~~

## 21 jours sans se plaindre : changez d'habitude, changez votre vie, changez le monde

**Auteur(s) :** Bowen, Wil

**Nature :** Guide pratique, Psychologique

**Résumé :** Des conseils pour perdre l'habitude de se plaindre et retrouver une vie satisfaisante.

**Descripteurs :** bonheur / relaxation / créativité / développement psychique

**Mots clés :** Humeur (psychologie) / Négativisme / Changement d'attitude

**Support :** Livre

**Edition :** Pocket, 2017

**ISBN :** 978-2-266-26143-2

**Collection :** Evolution, 16437

**Description matérielle :** 285 p

**Langue :** fr

### Localisation :

- Cote : 146.4 BOW, CDI Espace détente

~~~~~

Kit 100% océan

Auteur(s) : Fontenoy Maud

Nature : Documentaire, Fait de société

Résumé : La présentation de l'environnement, et le plus particulièrement des océans, est une problématique humanitaire qui touche chaque être humain sans exception.

Descripteurs : océanographie

Support : Livre

Edition : Maud Fontenoy Fondation, 2018

Description matérielle : 75 p

Langue : fr

Localisation :

- Cote : 333.91 FON, CDI Espace détente

~~~~~

## Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une

**Auteur(s) :** Giordano, Raphaëlle

**Nature :** Roman, Psychologique

**Résumé :** Camille n'arrive pas à trouver le bonheur dans son existence bien réglée. Claude, "routinologue", l'aide à sortir de sa morosité et à réinventer sa vie. Premier roman.

**Descripteurs :** bonheur

**Support :** Livre

**Edition :** Pocket, 2017

**ISBN :** 978-2-266-27002-1

**Collection :** Best

**Description matérielle :** 253 p.

**Langue :** fr

**Localisation :**

- Cote : R GIO, CDI Espace détente

~~~~~

L'homme qui voulait être heureux

Auteur(s) : Gounelle, Laurent

Nature : Roman, Fait de société

Résumé : A travers un conte, ce guide de développement personnel propose de suivre sur sept jours le cheminement intérieur d'un touriste occidental prenant conseil auprès d'un vieux guérisseur balinais.

Descripteurs : bonheur / existence (philosophie) / Indonésie

Support : Livre

Edition : Pocket, 2010

ISBN : 978-2-266-18667-4

Collection : Pocket. Science-fiction, 13841

Description matérielle : 167 p. ; 18 x 11 cm

Langue : français

Localisation :

- Cote : R GOU, CDI Espace détente

~~~~~

## 500 mini origamis adorables ! : des modèles et tous les plis de base

**Auteur(s) :** Jezewski, Mayumi

**Nature :** Documentaire

**Résumé :** Un bloc de 500 feuilles et des conseils pour créer des origamis.

**Descripteurs :** création artistique / art / activité artistique / relaxation / créativité

**Mots clés :** Origami

**Support :** Livre

**Edition :** Fleurus, 2017

**ISBN :** 978-2-215-15773-1

**Collection :** Mes origamis

**Description matérielle :** 520 p

**Langue :** fr

**Localisation :**

- Cote : 372.5 JEZ, CDI Espace détente

~~~~~

500 mini origamis irrésistibles ! : des modèles et tous les plis de base

Auteur(s) : Jezewski, Mayumi

Nature : Documentaire

Résumé : Un bloc de 500 feuilles et des conseils pour créer des origamis.

Descripteurs : art / création artistique

Mots clés : Origami

Support : Livre

Edition : Fleurus, 2017

ISBN : 978-2-215-15772-4

Collection : Mes origamis

Description matérielle : 520 p

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 372.5 JEZ, CDI Espace détente

~~~~~

## Petit cahier d'exercices pour oser réaliser ses rêves

**Auteur(s) :** Magnin, Hervé

**Nature :** Guide pratique, Psychologique

**Résumé :** Des conseils et des réflexions pour réaliser ses rêves, en prenant conscience de ses capacités.

**Mots clés :** Réalisation de soi

**Support :** Livre

**Edition :** Jouvence, 2016

**ISBN :** 978-2-88911-733-8

**Collection :** Petit cahier, sport cérébral du bien-être, 30

**Description matérielle :** 63 p.

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : 158.1 MAG, CDI Espace détente

~~~~~

Jungle sauvage

Auteur(s) : Margara, Daniele

Nature : Guide pratique, Psychologique

Résumé : Des formes et des images géométriques sur le thème de la jungle, à colorier pour se détendre.

Descripteurs : activité artistique / bonheur / relaxation / créativité

Mots clés : Albums à colorier / mandala

Support : Livre

Edition : Ed. White star, 2017

ISBN : 978-88-6112-963-4

Collection : Colorier avec les nombres

Description matérielle : 96 p.

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 701.15 MAR, CDI Espace détente

~~~~~

## Un bol plein de bonheur

**Auteur(s) :** Moriyama, Tsuru

**Nature :** manga

**Résumé :** Dans les années 1960, le parcours d'une mère de famille dans un milieu populaire impitoyable. Rude, juste, fière et courageuse, le but de cette femme qui a quitté son mari alcoolique, est d'élever son fils et d'en faire un honnête homme. Mais entre la pauvreté, les yakuzas, le jugement des autres et l'absence de figure paternelle, sa tâche ne sera pas aisée...

**Descripteurs :** Japon / famille / pauvreté

**Support :** Livre

**Edition :** Delcourt, 13/01/2010

**ISBN :** 978-2-7560-1829-4

**Collection :** Ginkgo

**Description matérielle :** 18 x 13 cm; 198 p.; illustrations en noir et blanc

**Notes :** Sens de lecture japonais

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : M MOR, CDI Espace détente

~~~~~

La fabrique à kifs : muscler son bonheur grâce à la psychologie positive

Auteur(s) : Pailleau, Isabelle / Akoun, Audrey / Servan-Schreiber, Florence

Nature : Guide pratique, Psychologique

Résumé : Cet ouvrage propose d'apprendre à être heureux, de cultiver et de rendre accessible le bonheur à travers le texte du spectacle du même nom ainsi que des exercices de psychologie positive.

Descripteurs : psychologie comparée / bonheur / relaxation / créativité

Mots clés : Psychologie positive / Réalisation de soi

Support : Livre

Edition : Marabout, 2016

ISBN : 978-2-501-11809-5

Description matérielle : 303 p.

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 146.4 AKO, CDI Espace détente

~~~~~

## Petit cahier d'exercices pour sortir du jeu : victime, bourreau, sauveur

**Auteur(s) :** Petitcollin, Christel

**Nature :** Documentaire, Psychologique

**Résumé :** Conseils pratiques pour apprendre à se sortir des relations négatives en repensant ses relations à soi et aux autres et en évitant de s'enfermer dans les rôles de victime, de bourreau ou de sauveur.

**Mots clés :** Communication interpersonnelle / Relations humaines

**Support :** Livre

**Edition :** Jouvence, 2014

**ISBN :** 978-2-88911-542-6

**Collection :** Petit cahier, sport cérébral du bien-être, 50

**Description matérielle :** 62 p.

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : 158.2 PET, CDI Espace détente

~~~~~

Petit cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité

Auteur(s) : Pigani, Erik

Support : Livre

Edition : Jouvence, 2015

ISBN : 978-2-88911-551-8

Collection : Petit cahier, sport cérébral du bien-être, 17

Description matérielle : 64 p.

Nature : Guide pratique, Psychologique

Résumé : Des exercices inspirés de l'enseignement des maîtres zen et bouddhistes pour rester calme et serein.

Descripteurs : relaxation

Notes Bibliogr.

Mots clés : Gestion du stress / Zen / Gestion du stress / Zen

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 613.79, CDI Espace détente

~~~~~

## Pop art

**Auteur(s) :** Sivignon, Capucine

**Support :** Livre

**Edition :** Hachette Pratique, 2017

**ISBN :** 978-2-01-240795-4

**Collection :** Les carrés

**Description matérielle :** 102 P.

**Nature :** Guide pratique, Humour

**Résumé :** Cent dessins issus de l'univers du pop art à colorier. Avec du papier à lettres, des étiquettes et des marque pages à personnaliser.

**Descripteurs :** dessin : art / activité artistique / bonheur / relaxation / créativité

**Mots clés :** Albums à colorier / mandala

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : 701.15 SIV, CDI Espace détente

~~~~~

Respirez : la méditation pour les parents et les ados

Auteur(s) : Snel, Eline

Support : Livre

Edition : Les Arènes, 2015

ISBN : 978-2-35204-394-2

Description matérielle : 182 p.

Nature : Documentaire, Psychologique

Résumé : Conseils pour pacifier les relations entre les adolescents et leurs enfants, par le biais d'exercices de méditation. Le CD, à destination des adultes, contient des exercices de méditation pour développer l'écoute et la sérénité. Un QR code permet aux adolescents de télécharger gratuitement des méditations pour leur apprendre à gérer leurs émotions ou s'endormir facilement.

Descripteurs : respiration / relaxation

Notes Bibliogr. Sites web

Mots clés : Méditation / Adolescents -- Psychologie / Parents et enfants

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 613.7 SNE, CDI Espace détente

~~~~~

## Inspiration Amazonie : 70 coloriages anti-stress

**Auteur(s) :** Stora, Ghislaine

**Nature :** Guide pratique, Psychologique

**Résumé :** 70 dessins à colorier sur le thème des animaux et des plantes de la forêt amazonienne, dans un bloc à feuilles détachables.

**Descripteurs :** stress / activité artistique / bonheur / relaxation / créativité

**Mots clés :** Albums à colorier / mandala

**Support :** Livre

**Edition :** Dessain et Tolra, 2014

**ISBN :** 978-2-295-00499-4

**Collection :** Les blocs anti-stress

**Description matérielle :** illustrations en noir et blanc

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : 741.15 STO, CDI Espace détente

~~~~~

Le journal de mon père

Auteur(s) : Taniguchi, Jirô

Nature : Manga

Résumé : Yoichi Yamashita retourne dans sa ville natale pour l'enterrement de son père et y retrouve des membres de sa famille qu'il n'a pas vus depuis longtemps. Il se souvient de son enfance heureuse, jusqu'au jour où un incendie a ravagé la ville, détruisant le salon de coiffure familial et laissant les Yamashita dans un dénuement total. Chronique de la vie quotidienne au Japon dans les années 1950.

Support : Livre

Edition : Casterman, 2016

ISBN : 978-2-203-06200-9

Collection : Ecritures

Description matérielle : 274 p.

Langue : fre

Localisation :

- Cote : M TAN, CDI Espace détente

~~~~~

## Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur

**Auteur(s) :** Thalmann, Yves-Alexandre

**Nature :** Guide pratique, Psychologique

**Résumé :** Un cahier d'exercices pour cultiver son bonheur.

**Descripteurs :** bonheur

**Mots clés :** Réalisation de soi

**Support :** Livre

**Edition :** Jouvence, 2017

**ISBN :** 978-2-88911-797-0

**Collection :** Petit cahier, sport cérébral du bien-être, 3

**Description matérielle :** 63 p.

**Notes :** Bibliogr.

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : 158.1 THA, CDI Espace détente

~~~~~

Se relaxer : 50 exercices de pleine conscience

Auteur(s) : Unger, Arlene K.

Nature : Guide pratique, Psychologique

Résumé : Des exercices qui associent méditation de pleine conscience, visualisation, techniques de respiration ou encore thérapie cognitivo-comportementale pour chasser le stress et retrouver la sérénité au quotidien. Chacun des exercices est illustré par une photographie choisie pour son pouvoir apaisant.

Descripteurs : relaxation

Mots clés : Guides pratiques et mémentos

Support : Livre

Edition : Editions de l'Imprévu, 2016

ISBN : 979-10-295-0400-6

Collection : Pleine conscience

Description matérielle : 160 p.

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 613.7 WIN, CDI Espace détente

~~~~~

## Petit cahier d'exercices de communication non violente

**Auteur(s) :** Van Stappen, Anne

**Nature :** Guide pratique, Psychologique

**Résumé :** Ce cahier propose des exercices pour s'initier à la communication non violente, manière d'être en relation qui encourage la paix, la bienveillance et la coopération.

**Mots clés :** Communication interpersonnelle / Communication / Aspect psychologique / Relations humaines

**Support :** Livre

**Edition :** Jouvence, 2015

**ISBN :** 978-2-88911-582-2

**Collection :** Petit cahier, sport cérébral du bien-être, 10

**Description matérielle :** 64 p.

**Notes** Bibliogr.

**Langue :** fre

### Localisation :

- Cote : 158.2 VAN, CDI Espace détente

~~~~~

Au carnaval ! : 30 illustrations originales à colorier, personnaliser et accrocher

Auteur(s) : Walsh, Sarah

Nature : Documentaire, Psychologique

Résumé : Des illustrations sur le thème du carnaval, à colorier pour favoriser la méditation, éloigner le stress et retrouver la sérénité.

Descripteurs : activité artistique / créativité / relaxation

Mots clés : Albums à colorier / mandala

Support : Livre

Edition : Vigot, 2015

ISBN : 978-2-7114-2332-3

Collection : Coloriages anti-stress

Description matérielle : 64 p.

Notes Traduit de l'américain

Langue : fre

Localisation :

- Cote : 701.15 WAL, CDI Espace détente

~~~~~