

Ressources d'aide à la relaxation et au bien-être

Suggestions de ressources disponibles gratuitement sur Internet :

- <https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/balado.aspx>
- <https://medecine.umontreal.ca/2020/03/31/5-exercices-de-mindfulness-a-faire-a-la-maison/>
- www.nicolebordeleau.com/mes-meditations
- <http://liberezvousdeladouleur.com/meditations/>
- <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/pleine-conscience/>
- <https://iucpq.qc.ca/fr/soins-et-services/autres-specialites-et-services/pavillon-de-prevention-des-maladies-cardiaques-PPMC/services/gestion-du-stress-et-relaxation#relaxe>
- <https://www.fabricemidal.com/meditation/>
- http://www.fmrq.qc.ca/applis_balados_livres#livres
- <https://www.telug.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>

Suggestions de lecture :

- Cohérence cardiaque 365 : Guide cohérence cardiaque jour après jour, David O'Hare
- Débrancher la machine à pensées, Denis Faïck
- Vaincre les ennemis du sommeil, Charles Morin
- Je médite, jour après jour : Petit manuel pour vivre en pleine conscience, Christophe André

Suggestions de CD :

- Jon Kabat-Zinn
- Michel Sabourin
- Christophe André
- Yoga Monde, CD Nicole Bordeleau

Suggestions d'applications mobiles à télécharger :

- Petit BamBou (méditation de pleine conscience)
- Insight Timer (méditations, musique, sommeil, conférences)
- iSMART (stress chronique)
- RespiRelax (cohérence cardiaque)
- Calm (méditation, sommeil)
- Serenity (méditation, pleine conscience)
- Breathe (respiration consciente, *en anglais*)
- Mindshift (gestion de l'anxiété, *en anglais*)



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À
UNIVERSITÉ
LAVAL



© Soutien psychosocial, IUCPQ, 2020