

BIBLIOGRAPHIE EN SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

À l'Université de la Nouvelle-Calédonie, tout le mois de juillet est consacré à la santé mentale et au bien-être étudiant. Dans le cadre du projet RESPIRE UNC, la BUNC vous propose une bibliographie de livres, disponibles dans nos salles de lecture et en ligne, ainsi que des films documentaires sur ces thématiques.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale se définit comme un état de bien-être mental global dans lequel chacun est capable de :

- Réaliser son potentiel soit de veiller à son **bien-être émotionnel** (acceptation de soi, amour de soi, bienveillance envers soi, estime de soi, confiance en soi, sentiment de bonheur et plénitude ...etc..)
- Faire face au stress soit de veiller à son **bien-être psychologique** (gestion du stress, se sentir compétent, avoir un but et donner un sens à sa vie, avoir et développer un système de valeurs, avoir une bonne hygiène de vie..etc..)
- Participer à la vie de sa communauté soit de veiller à son **bien-être social** (travailler efficacement, sentiment d'appartenance, système d'entraide et d'engagement..etc..)

La santé mentale aujourd'hui est un sujet qui se démocratise. Grande cause nationale en 2025, elle reste sur le devant de la scène, elle n'aura jamais autant été aussi visible qu'aujourd'hui. Sportifs de haut niveau, chanteurs, journalistes et même Miss osent ouvrir un espace de dialogue et mettre en lumière ce sujet qui nous concerne tous.

La sélection et l'exposition d'ouvrages de la BUNC présente la santé mentale et le bien-être comme un point essentiel de la réussite des étudiantes et étudiants. Les troubles associés à la santé mentale ne sont plus une fatalité ni un frein qui stigmatise.

Place à la bienveillance envers soi et envers les autres avec la découverte de ces ouvrages, e-books et films documentaires.

Ouvrages

Allen, D. (2015). *S'organiser pour réussir*. Alisio
Cote : FPE 658.404 ALL (R+1)

André, C. (2018). *Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*. Odile Jacob
Cote : 158.1 AND (RDC)

Andrieu, G. (2009). [*Sport et conquête de soi*](#). L'Harmattan

Cote : 796.019 AND (RDC)

Ben-Sahar, T. (2011). [*L'apprentissage de l'imperfection*](#). Pocket

Cote : 155.2 BEN (RDC)

Ben-Sahar, T. (2008). [*L'apprentissage du bonheur : principes, préceptes et rituels pour être heureux*](#). Pocket

Cote : 155.2 BEN (RDC)

Bourbeau, L. (2017). [*La puissance de l'acceptation*](#). Pocket

Cote : 155.2 BOU (RDC)

Cayol, A. (2025). [*Intelligence artificielle et santé mentale*](#). Mare & martin

Cote : 344.04 CAY (RDC)

Cochet, V. (2023). [*Sport facile, partout et pour tout le monde*](#). Vagnon

Cote : 613.71 COC (RDC)

Coiffard, M. (2023). [*Bonjour anxiété : parler de santé mentale*](#). Mango éditions

Cote : FDD 152.46 COI (R+1)

Collectif d'auteurs. (2013). [*200 recettes pour les étudiants*](#). Marabout

Cote : 641.5 REC (R+1)

Couzon, E. ; Ribault, C. (2020). [*Zen pour mes exams : méditation, relaxation, brain gym, auto-hypnose, sophrologie...*](#) Vuibert

Cote : 001.2 COU (RDC)

Cungi, C. (Dr). (2010). [*Savoir gérer son stress en toutes circonstances*](#). Pocket

Cote : 158.1 CUN (RDC)

D'Ansembourg, T. (2020). [*Cessez d'être gentil, soyez vrai ! : être avec les autres tout en restant soi-même*](#). Les Éditions de l'Homme

Cote : 153.6 DAN (RDC)

Du Penhoat, G. (2021). [*La boîte à outils de la gestion du stress : 60 outils clés en main + 5 vidéos d'approfondissement + 3 audios de relaxation*](#). Dunod

Cote : FDD 613.79 DUP (R+1)

Fraisse, A.C. (2012). [*La tonic attitude des paresseuses*](#). Marabout

Cote : 613.7 FRA (R+1)

Freiermuth, P. (2023). [*Foutez-moi la paix ! : l'art de gérer les conflits, trucs & astuces efficaces pour désamorcer les clashes*](#). Les Éditions de l'Étudiant

Cote : 153.6 FRE (RDC)

Goleman, D. (2014). [L'intelligence émotionnelle \(tomes 1 & 2\)](#). J'ai lu

Cote : 152.4 GOL (RDC)

Keller, F. (2023). [Pratiquer la CNV au travail : la Communication NonViolente, passeport pour réconcilier bien-être et performance](#). InterEditions

Cote : 658.45 KEL (RDC)

Kishimi, I. , Koga, F. (2023). [Avoir le courage de ne pas être aimé](#). Guy Trédaniel Éditeur

Cote : 158.1 KIS (RDC)

Kishimi, I. , Koga, F. (2023). [Avoir le courage d'être heureux](#). Guy Trédaniel Éditeur

Cote : 158.1 KIS (RDC)

Lafay, F. (2020). [Gérer son stress & ses émotions](#). L'Étudiant éditions : Les éditions de l'Opportun

Cote : 152.4 LAF (RDC)

Levasseur, L. (2009). [50 exercices pour gérer son stress](#). Eyrolles

Cote : 155 LEV (R+1)

Joffrin Le Clerc, C. (2016). [Je n'ai plus peur du jugement des autres : cahier d'exercices d'assertivité](#). Odile Jacob

Cote : 158.1 JOF (RDC)

Le Pera, N (Dr). (2024). [Pars à ta rencontre : le manuel de découverte de soi](#). Leduc

Cote : 158.1 LEP (RDC)

Mangiaracina, C. (2023). [Votre boîte à outils mieux être : premier pas](#). Dauphin éditions

Cote : 158.1 MAN (RDC)

Meillerand, D. (2024). [50 chansons pour la santé mentale](#). Editions Érès

Cote : FDD 616.89 MEI (R+1)

Midal, F. (2018). [Foutez-vous la paix ! : et commencez à vivre](#). Pocket

Cote : 158.1 MID (RDC)

Midal, F. (2024). [La méthode, foutez-vous la paix !](#). Pocket

Cote : 158.1 MID (RDC)

Ortége, G. (2022). [L'encyclopédie des réflexologies : principes, pratiques et automassages](#).

Éditions le Courrier du Livre

Cote : 615.8 ORT (RDC)

Pépin, C. (2018). [La confiance en soi : une philosophie](#). Allary Éditions

Cote : 170 PEP (RDC)

Picard, E. (2021). [*Addictions et relations de dépendance et codépendance : guide à 'usage des étudiants et des professionnels*](#). Mardaga Supérieur
Cote : 362.29 PIC (RDC)

Rosenberg, M. (2016). [*Les mots sont des fenêtres \(ou bien ce sont des murs\) : introduction à la communication non violente*](#) (3^e édition mise à jour et augmentée). La Découverte
Cote : 153.6 ROS (RDC)

Sageat, E. (2022). [*Le programme fitnbody change*](#). La maison Hachette pratique
Cote : FDD 613.7 SAG (R+1)

Senik, C. (2020). [*Bien-être au travail : ce qui compte*](#). SciencesPo Les Presses
Cote : 321.2 SEN (RDC)

Schutz, W. (2018). [*L'élément humain : comprendre le lien entre estime de soi, confiance et performance*](#). InterÉditions
Cote : 158.1 SCH (RDC)

Stein, S. (2023). [*L'intelligence émotionnelle pour les nuls*](#). First éditions
Cote : FDD 152.4 STE (R+1)

Van Stappen, A. (2024). [*Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et enfin oser dire non*](#) (édition revue et actualisée). Jouvence éditions
Cote : 158.1 STA (RDC)

Weckert, A. (2023). [*La communication nonviolente pour les nuls*](#). Éditions First
Cote : 153.6 WEC (RDC)

E-books

Allardin, Y, Michel, V. (2020). [*Révélez les super pouvoirs de votre mémoire : Pour apprendre, pour travailler et pour tout le reste !*](#) Dunod.

Amar, P., andré, S. (2013). [*J'arrête de...stresser ! : 21 jours pour changer*](#). Eyrolles

Benedick, M. (2011). [*Bien dans sa tête, bien dans ses études : Kit de survie de l'étudiant*](#). Eyrolles.

Bertel, L. (2024). [*15 techniques de PNL pour réussir et gagner*](#). Enrick B.

Bouiller, J.-Y. (2022). [*La méditation de pleine conscience : Bien-être et gestion du stress*](#). [*Ellipses*](#).

Bourin, M. (2021). [*Faire face à l'anxiété et aux troubles anxieux*](#). Ellipses.

- Cathelot, R. (2018). [Évacuez le stress et retrouvez le sommeil grâce à l'ASMR](#). De Boeck Supérieur.
- Cherblanc, J., Bergeron-Leclerc, C. (2023). [Le yoga, de l'école primaire à l'université. Pourquoi et comment ?](#). Presses de l'Université du Québec.
- Collectif. (2025). [Domicile, pilier de la santé mentale : Être bien chez soi pour être bien en soi](#). Editions de l'Aube.
- Coutanceau, R ; Bennegadi, R. ; Cyrulnik, B. (2018). [Assurer le bien-être psychique](#). Dunod.
- Fall, E., Bayot, M., Bernier, M. (2016). [Introduction à la pleine conscience](#). Dunod.
- Guidère, M., Jehel, L. (2025). [Faire face au stress et à l'anxiété 2.0 : S'écouter pour mieux s'entendre avec soi-même](#). Ellipses.
- Herry, S. (2022). [Faire face à l'addiction aux écrans : Smartphone, internet, réseaux sociaux](#). Ellipses.
- Julie, H. R., (2105). [Comment prendre du temps pour soi ?](#). 50 minutes.
- Kotsou, I., Farnier, J. (2022). [Développer les compétences émotionnelles en 8 séances](#). Dunod.
- Kotsou, I , Godeau-pernet, A., Farnier, J. (2023). [Améliorer ses compétences émotionnelles : Les identifier – les comprendre- Les réguler-Les exprimer-Les utiliser](#). Dunod.
- Laubie, R. (2022). [Nos énergies essentielles : Physique, mentale, émotionnelle, spirituelle...Quelles réponses énergisantes pour gagner en puissance et vitalité ?](#) Eyrolles.
- Le Roux, A. (2026). [Les 5 clés pour gérer son temps](#). Dunod Lefebvre Dalloz Compétences.
- Masquelier, C., Masquelier, G. (2019). [Le grand livre de la gestalt : Le guide de référence pour améliorer sa relation à soi et aux autres](#). (2^e édition). Eyrolles.
- Palazzolo, J. (2018). [Stop à l'anxiété, c'est malin](#). Leduc S. éditions.
- Peschard, A. (2022). [Tous accros aux écrans : Cyberdépendances : que faire et comment en sortir ?](#).Mardaga.
- Picard, E., De Courcy, S. (2021). [Addictions et relations de dépendance et codépendance : Guide à l'usage des étudiants et des professionnels](#). Mardaga.
- Rousseau, S. (2025). [Cessez de nourrir votre tigre : Ne laissez plus l'anxiété diriger votre vie](#). Eyrolles.
- Santandreu, Rafael. (2021). [L'art de ne pas s'empoisonner la vie](#). Enrick B
- Savard, M.-C. (2019). [Dix clés pour être heureux](#). Les Editions du CRAM.
- Staal, F. (2023). [Agir et penser comme maître Yoda](#). Les Editions de l'Opportun
- Staal, F. (2025). [Agir et penser comme Bruce Lee](#). Les Editions de l'Opportun.
- Vallée, J.-F., Delli, A. (2015). [S'affirmer pour changer : Cheminer vers l'assertivité et l'affirmation de soi](#). 50 minutes.

Films documentaires

Begoin, S. (Réalisateur). (2015). [*Ces microbes qui nous gouvernent.*](#)

Cauchard, J.-Y. (Réalisateur). (2021). [*Dans la tête des champions.*](#)

Denjean, C. (Réalisatrice). (2013). [*Le ventre, notre deuxième cerveau.*](#)

Dominici, M. (Réalisatrice). (2013). [*Dépression, une épidémie mondiale ?.*](#)

Favier, L. (Réalisateur). (2023). [*Dopamine, comment les applis piègent notre cerveau.*](#)

Gaudry, P.-F. (Réalisateur). (2014). [*Planète Corps.*](#)

Georgeault, E., Wlater, H. (Réalisateurs). (2019). [*Happy, la méditation à l'école.*](#)

Gilman, S., De Lestrade, T. (Réalisateurs). (2019). [*Microbiote, les fabuleux pouvoirs du ventre.*](#)

Gilman, S., De Lestrade, T. (Réalisateurs). (2017). [*Demain, tous crétiens ?.*](#)

Hitier, R. (Réalisateur). (2018). [*Bien nourrir son cerveau.*](#)

Jourdan, V. (Réalisatrice). (2019). [*Méditation, un chemin intérieur.*](#)

Meissonnier, M. (Réalisateur). (2014). [*Le bonheur au travail.*](#)

Merkouris, A. (Réalisateur). (2023). [*Le régime méditerranéen, la recette idéale.*](#)

Perron, J., Queralt, L. (Réalisateurs). (2017). [*C'est quoi le bonheur pour vous ?.*](#)

Ribot, J-C. (Réalisateur). (2022). [*Le business du bonheur.*](#)

Serfaty, L. (Réalisatrice). (2016). [*Hyperconnectés : le cerveau en surcharge.*](#)