

- Stress

[Bingo : plein la tête, bien-être, mal-être psychique](#) : jeu d'animation pour y réfléchir et en parler en groupe à partir de 15 ans – éditeur : FPS

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable [à l'Espace Santé Social](#) ou à l'acquisition : 50 €

[Cartes d'actions positives](#) – éditeur : POSITRAN. Tout public, Adulte

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 37 €

[Tableau de bord du bonheur](#), affiche au format A3 – éditeur : POSITRAN. Adulte

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 19 €

[Mieux travailler ensemble dans le secteur de la santé](#). 56 cartes pour favoriser la qualité de vie au travail – éditeur : PLACE DE LA MÉDITATION. Professionnel de santé, adulte

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 24,90 €

[Le parcours de la Petite Reine](#) : la confiance, le respect, le stress, les plaisirs de la vie – éditeur : IREPS PAYS DE LA LOIRE. Tout public, Adulte

Consulté le 26/10/2023 – [téléchargeable sous ce lien](#)

[Et si on parlait d'autre chose](#). Mallette pédagogique vie – éditeur : IREPS PAYS DE LA LOIRE. Professionnel de santé, adulte

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable [à l'Espace Santé Social](#)

[L'univers des sensations](#) - éditeur : FCPPF. Tout public

Consulté le 26/10/2023 – à l'acquisition : 20 €

[Resilio](#) – éditeur : OH-CARDS. à partir de 14 ans

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable [à l'Espace Santé Social](#) ou à l'acquisition : 38,90 €

[Outil pour apprendre à mieux réagir au stress et aux situations difficiles](#) – éditeur : MIDI TRENTE. A partir de 12 ans

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable [à l'Espace Santé Social](#) ou à l'acquisition : 16 €

[Jeu de société « Parcours D-Stress »](#) à partir de 15 ans

Consulté le 26/10/2023 – consultable/empruntable [à l'Espace Santé Social](#) ou à l'acquisition : 40 €

- **Sommeil / Fatigue**

C'est pas sorcier. Le sommeil, vidéo de 26 min [en accès libre sur YouTube](#)

[Agenda du sommeil](#) – éditeur : RÉSEAU MORPHÉE. Livret pédagogique. Adolescent, adulte

Consulté le 26/10/2023 – [téléchargeable sous ce lien, entrée « Documents »](#)

[Outil d'animations « Dans tes rêves »](#) comprenant, photo-expression, quiz et jeux à destination de jeunes de 15 à 25 ans – éditeur : ADES DU RHÔNE

Consulté le 26/10/2023 – téléchargeable