

PRENDS SOIN

DE TOI !

la santé mentale  
c'est important.

---

Une sélection de ressources  
pour s'informer et s'orienter

1<sup>re</sup> édition

# S'INFORMER ET ÊTRE ACTEUR/TRICE DE SA SANTÉ — LA BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIGE SITE UNI CMU VOUS ACCUEILLE

Si vous êtes en recherche d'information dans le domaine de la santé, vous trouverez dans la collection «patient-es», des ressources documentaires et de l'information médicale fiable et d'actualité. Cette collection s'adresse à tout un chacun qui souhaite s'informer sur une thématique en lien avec la santé.

Quels que soient vos besoins, vous êtes bienvenu-es dans l'espace dédié à notre collection pour consulter librement et/ou emprunter gratuitement des documents.

Tous les documents référencés dans cette brochure peuvent être consultés et empruntés à la Bibliothèque de l'Unige, site Uni CMU. Pour faciliter leur localisation, les cotes de classification sont mentionnées pour chaque livre proposé. N'hésitez pas à demander de l'aide au personnel présent pour vous aider à les localiser.

- Les contenus des ressources proposées dans ce fascicule ne sont pas des outils de diagnostic mais des supports pour vous informer et en savoir plus sur un sujet.
- Ils ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ou les conseils des professionnel·les de santé.

## Brochures déjà parues

D'autres brochures thématiques proposant une sélection de livres, de multimédias, de sites web pertinents, d'associations de patient-es ont été éditées. Vous pouvez les consulter et les télécharger en ligne à l'adresse:

[www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/publications-unige/](http://www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/publications-unige/)

## Visitez notre site web

Vous y trouverez toutes les brochures à télécharger, des liens utiles, des sites web conseillés pour la recherche d'information dans le domaine de la santé, des pistes d'informations pour en savoir plus sur une thématique santé:

[www.unige.ch/biblio/patients](http://www.unige.ch/biblio/patients)

## Pour toute information, aide à la recherche d'information santé ou commande de brochure:

[annick.widmer@unige.ch](mailto:annick.widmer@unige.ch)

# SOMMAIRE

PISTES DE LECTURE.....	6
Prendre soin de sa santé mentale.....	6
Bien s'alimenter.....	8
Bien dormir.....	9
Gérer son stress et ses émotions .....	10
Se détendre grâce à la relaxation, la méditation.....	11
Bienfaits de la nature sur la santé .....	13
Bienfaits de l'activité physique sur la santé .....	14
Bienfaits de l'art sur la santé.....	14
SITES WEB.....	16
Informations et ressources en santé mentale.....	16
Prendre soin de soi .....	17
Trouver de l'aide.....	17

# EDITOS

La période universitaire est un moment particulier dans la vie d'un-e étudiant-e, marquée par des changements importants dans la sphère privée, sociale et professionnelle. Par ailleurs, les étudiant-es font face à des préoccupations importantes sur le plan financier, politique, climatique et ils évoluent dans un monde hautement incertain et pour beaucoup anxiogène. Ces conditions de vulnérabilité et d'exposition à de multiples sources de stress exigent de prendre soin de sa santé physique et psychique. C'est une exigence si l'on veut réussir à atteindre ses objectifs académiques.

Cette brochure, réalisée par la bibliothèque de l'Université de Genève, site Uni CMU, en collaboration avec le Service Santé des Etudiant-es (UNIGE) a pour objectif de proposer aux étudiant-es de l'Université une sélection de livres et de liens web sur des thématiques de santé qui les concernent.

Cette sélection est évidemment loin d'être exhaustive, mais elle vise à vous donner un premier aperçu des ressources auxquelles vous pouvez accéder dans votre recherche d'informations.

## **Arnaud PICTET**

Psychologue  
Chef du Service santé des étudiant-es

## **Dr Tiziana FARINELLI EBENGO**

Médecin responsable  
Service santé des étudiant-es

Cher-es étudiant-es,

Les Étudiant-es Relais Santé, les Sentinelles et l'association SaMe, sont toutes et tous fier-es de te présenter cette brochure développée par la bibliothèque de l'UNIGE, site Uni CMU. Que tu te sentes déjà concerné-e par ces ressources ou pas, tu as tout à gagner à mieux comprendre la santé mentale. Cette brochure est conçue comme une boîte à outils pour t'aider et aider les autres.

### **Pourquoi la santé mentale ?**

Nous savons à quel point la santé mentale est encore un sujet difficile à appréhender et à aborder, de par les divers tabous et stigmates qui l'entourent. Or, nombreux et nombreuses sont celles et ceux d'entre nous qui ont déjà expérimenté des difficultés d'ordre psychologique. De plus, ces difficultés peuvent toucher tout un chacun, à tout moment, et leur impact sur la qualité de vie ne doit pas être sous-estimé.

Il est normal en tant qu'étudiant-e de ressentir une certaine pression psychologique liée aux études universitaires ou à la sphère privée. En effet, selon une enquête menée par l'Adepsy, environ 60% des étudiant-es souffrent d'anxiété et 55% ont des troubles du sommeil.

Le stress et l'anxiété ont un impact délétère autant sur les performances académiques que sur la santé physique.

C'est pourquoi en tant qu'étudiant-es, nous trouvons primordial que des ressources permettant de faire face à différents types de situations soient mises à ta disposition.

### **Pourquoi cette brochure ?**

Cette brochure a pour but de t'aider à t'instruire sur le thème de la santé mentale et te permettre de mieux appréhender ce que sont les troubles de stress, anxieux et dépressifs afin de pouvoir les repérer dans ton quotidien, ou dans celui de tes ami-es et proches. En effet, la plupart des étudiant-es ignorent comment se manifestent ces troubles, et ne se rendent donc même pas compte qu'elles et ils en sont affecté-es. Il existe ensuite de nombreuses méthodes et conseils permettant de remédier à ces troubles, et cette brochure te permet de savoir où les trouver.

### **Quelles ressources puis-je y trouver ?**

Tu trouveras dans cette brochure de nombreuses pistes de lecture sur la santé mentale, sous la forme d'une sélection d'ouvrages pour t'informer sur la santé mentale de manière générale, ou sur des problématiques plus ciblées. Sommeil, alimentation, activité physique et estime de soi sont autant de thèmes qui peuvent être affectés par ton état psychologique, et réciproquement ! Tu trouveras également les liens de diverses ressources qui existent pour t'aider de manière plus proactive, comme les consultations psychologiques de l'UNIGE.

### **Qui sommes-nous ?**

Nous, Étudiant-es Sentinelles, avons été formé-es au soutien psychologique et pouvons t'accueillir pour des entretiens, pour trouver des solutions concrètes et t'aider à prendre soin de toi, ou bien t'orienter vers les bonnes ressources en cas de besoin. Nous t'offrons la possibilité de parler à quelqu'un qui ne te juge pas et comprend ce que tu vis, gratuitement et en toute confidentialité.

Nous, Étudiant-es Relais Santé, nous occupons de promouvoir les ressources mises à disposition par l'UNIGE pour prévenir et promouvoir le bien-être des étudiant-es (bien-être mental, bien-être physique, bien-être financier, etc.).

Nous, SaMe, sommes une association pour la santé mentale des étudiant-es en médecine, et nous mettons en place divers projets et activités, dans le but de divertir, soutenir et sensibilier !

### **Mot de la fin**

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir à l'exploration de cette brochure, et nous nous tenons à disposition si tu as une question, ou souhaites t'entretenir avec nous de la santé mentale en général ou d'une problématique qui t'es propre.

## PISTES DE LECTURE

### PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



#### **Le guide de ta santé mentale**

Delphine Py  
Marabout, 2023

Prendre soin de ta santé mentale, c'est réfléchir sur toi, c'est te connaître profondément, pour savoir ce qui t'anime, ce qui te donne envie de progresser, de cheminer ; c'est développer ton estime de soi. Ce livre est l'élément central sur lequel appuyer ton développement personnel.

WM 100 PY

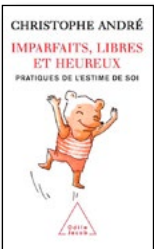


#### **Protéger sa santé mentale après la crise**

Frédéric Haesebaert, Nicolas Franck  
Odile Jacob, 2023

Nourris par leur expérience clinique et leurs recherches menées pendant la pandémie, les auteurs expliquent dans ce livre ce que la crise a révélé des ressources que nous avons mobilisées, individuellement et collectivement, pour y faire face. Ce livre montre comment intégrer ces enseignements dans nos modes de vie et propose des pistes pratiques pour prendre soin de soi.

WM 101 FRA



#### **Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi**

Odile Jacob  
O. Jacob, 2006

Être enfin soi-même. Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres. Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi. À la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfaits. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer.

WM 100 AND



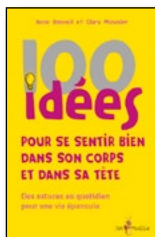
## La théorie du bourgeon : une philosophie anti-découragement

Fabrice Midal

Flammarion ; Versilio, 2024

Le découragement est le problème majeur de notre temps. Là où nous pourrions avancer, nous baissions les bras. Là où nous pourrions être victorieux/ses, nous partons perdant-es. On nous a fait croire que nous devons être dans le contrôle permanent, dans l'efficacité absolue. Mais la vie ne se contrôle pas, elle ne se gère pas. Ce livre nous apprend à cultiver la vie dans son surgissement, ce bourgeon qui réside en nous et qui ne demande qu'à croître pour donner des fleurs, pour donner des fruits.

WM 100 MID



## 100 idées pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête

Anne Bonneil et Clara Meunier

Tom Pousse, 2023

Dans le monde actuel et plus particulièrement post-COVID, il est devenu urgent de prendre du temps pour soi. Ralentir le rythme effréné de nos existences et rétablir un équilibre physique et mental devient nécessaire pour mener une vie épanouie. Vous trouverez dans cet ouvrage 100 idées à tester, à adopter, à réinventer pour faire tomber vos barrières et surmonter avec sérénité les moments difficiles

WM 100 BON



## L'art d'aller (vraiment) mieux : comment j'ai pris soin de ma santé mentale (et ce que vous pouvez faire aussi !) : votre antidote au mal-être !

Matilda Heindou

Eyrolles, 2023

Avec plus de 50 illustrations inédites, accompagnées de ses histoires personnelles, l'auteure vous apprendra comment transformer à votre tour cette voix intérieure négative en véritable ami, comment reconnaître les habitudes qui vous mettent dans une spirale descendante et quoi faire avec vos sentiments difficiles, afin que vous en invitez de meilleurs. Comme une main amicale tendue pour tenir la vôtre, ce livre-thérapie vous rappellera, même dans vos moments les plus sombres, de prendre soin de vous.

WM 100 HEI



## La confiance en soi : comment croire en vous ?

Frédéric Fanget, Catherine Meyer, Line Hachem

Les Arènes, 2024 (collection BD psy : comprendre et aller mieux)

La confiance en soi, c'est cette force tranquille qui permet de croire en soi, dans la vie professionnelle, familiale ou amoureuse. Lorsqu'elle vient à manquer, le quotidien devient difficile. Cette BD nous fait vivre le quotidien de femmes et d'hommes qui manquent de confiance en soi et nous montre qu'il n'y a pas de fatalité : croire en soi, ça s'apprend !

WM 100 FAN



### **S'estimer et s'oublier : abécédaire de l'estime de soi et de tout le reste**

Christophe André  
Odile Jacob, 2024

Un livre de chevet, à lire et à relire, pour trouver le bon usage de l'estime de soi et son juste équilibre, pour devenir bienveillant-e avec soi-même, puis s'oublier enfin et mieux s'ouvrir au monde.

[BF 697 AND](#)

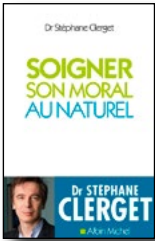


### **Everything is ok**

Debbie Tung  
Andrews McMeel Publishing, 2022

This is the story of Debbie Tung's struggle with anxiety and her experience with depression. The book explores her journey to understanding the importance of mental health in her day-to-day life and how she learns to embrace the highs and lows when things feel out of control. In this graphic memoir, Debbie aims to provide positive and comforting messages to anyone who is facing similar difficulties or is just trying to get through a tough time in life.

[WM 171 TUN](#)



### **Soigner son moral au naturel**

Stéphane Clerget  
Albin Michel, 2024

Le Dr Stéphane Clerget vous propose de découvrir des alternatives aux psychotropes et à la psychothérapie. Pour chaque symptôme provoquant un mal-être (anxiété, angoisse, stress, troubles du sommeil, de l'humeur, du comportement alimentaire, de la mémoire...), vous apprendrez comment retrouver le moral facilement et rapidement grâce aux plantes, à l'homéopathie, à la relaxation et à des exercices simples à faire à la maison.

[WB 890 CLE](#)

## BIEN S'ALIMENTER



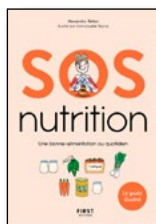
### **Bien manger pour ne plus déprimer : prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau**

Guillaume Fond  
Odile Jacob, 2022

À la lumière des dernières découvertes relatives à l'influence de la santé de notre intestin sur la santé de notre cerveau, on ne peut plus ignorer le rôle de l'alimentation dans certains troubles psychiques comme la dépression ou l'hyperactivité. De nombreux conseils pratiques vous aideront à protéger votre microbiote et à améliorer votre bien-être mental.

[WI 400 FON](#)





### **SOS nutrition : une bonne alimentation au quotidien**

Alexandra Retion  
First éditions, 2020

Un guide ludique et illustré qui se lit comme une BD, pour tout comprendre sur la nutrition et pour reprendre de bonnes habitudes en terme d'alimentation. Avec des recettes, des informations sur le fonctionnement du système digestif, les différents groupes alimentaires, des conseils sur le choix des aliments et la composition des repas.

[WB 400 RET](#)

## BIEN DORMIR



### **Mieux dormir chaque nuit, être en forme chaque jour : les secrets d'un sommeil profond et réparateur**

Joëlle Adrien  
Larousse, 2019

Bien dormir la nuit influence considérablement, durant la journée, notre forme physique, morale, et notre vie en général. Grâce à ce guide, les mécanismes du sommeil n'auront plus de secrets pour vous ! Vous apprendrez quand et comment dormir, et comment vaincre l'insomnie, en vous constituant un bon environnement de sommeil, en recalant votre « horloge » naturelle et en vous débarrassant de vos mauvaises habitudes.

[WL 108 ADR](#)



### **Le sommeil, c'est bon pour le cerveau : avec des conseils, fondés scientifiquement, pour tout âge et tout problème**

Steven Laureys  
Odile Jacob, 2023

Le professeur Steven Laureys, neurologue mondialement connu, nous donne des clés pour passer de bonnes nuits de sommeil. Il nous explique pourquoi dormir est essentiel pour notre cerveau et notre santé, et que faire en cas de difficultés d'endormissement, de sommeil agité, de fatigue, de ronflements, de somnambulisme, de paralysie du sommeil, de cauchemars, de rêves lucides...

[WL 108 LAU](#)



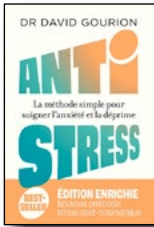
### **Sommeil : tout savoir et mieux dormir !**

Isabelle Arnulf, Vanessa Slimani  
Mango, 2020

Chaque nuit, notre corps et notre esprit s'isolent du monde extérieur. Ce temps à soi permet en journée de penser, rire, travailler, aimer, apprendre et échanger avec les autres. Mais que se passe-t-il lorsque l'on dort ? Que sont les rêves ? Comment récupérer de la fatigue ? Comment dire adieu aux insomnies, éviter les cauchemars ou apaiser un sommeil trop agité ?

[WL 108 ARN](#)

# GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS



## **Antistress : la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime**

David Gourion  
Marabout, 2022

Ce livre est une méthode simple et rapide pour apprendre à gérer son stress. Il vous apprend à entraîner votre esprit à mieux le réguler au fil de sept séances de lecture fluides et progressives. Quatre protocoles personnalisés sont ensuite proposés pour prévenir les conséquences psychologiques les plus fréquentes d'un stress chronique trop élevé : coups de blues et déprime, anxiété, petites manies et grignotage compulsif.

WM 172 GOU



## **Mon programme anti-dépression**

Mademoiselle Caroline, Christophe André  
L'Iconoclaste, 2018

Vous n'avez plus aucune énergie. Rien ne vous fait envie. La moindre question est un problème, évidemment insoluble et éternel. Bref, comme les 20 % de la population qui y seront un jour confrontés, vous êtes en train de déprimer. La première bonne nouvelle, c'est que vous allez guérir. La seconde, c'est que vous pouvez participer à votre guérison pour l'accélérer et la consolider. C'est ce que propose ce programme, joyeux mélange de théorie, de conseils pratiques, d'exercices thérapeutiques et d'activités réparatrices.

WM 171 MAD



## **Le club des anxieux qui se soignent : comment combattre l'anxiété**

Catherine Meyer, Frédéric Fanget  
Les Arènes, 2023

Cette BD vous permet de dédramatiser et de comprendre en quoi consiste la thérapie de l'anxiété. Trois angoissés attachants et parfois drôles racontent le film de leur anxiété. Puis on les suit en thérapie, dans le cabinet du docteur Fanget, on découvre les outils comportementaux, cognitifs et émotionnels qui leur permettent de se libérer de la tyrannie de la pensée anxieuse.

WM 172 FAN

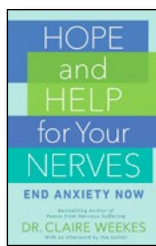


## **L'éco-anxiété : vivre sereinement dans un monde abîmé**

Alice Desbiolles  
Fayard, 2020

Et si les bouleversements écologiques en cours altéraient notre bien-être et notre santé? L'auteure, médecin de santé publique et épidémiologiste, propose de décrypter les mécanismes psychologiques et socio-culturels qui sous-tendent l'éco-anxiété. Invitation à repenser nos manières d'être, ce livre expose avec lucidité et sensibilité les moyens de vaincre la résignation qui nous guette. Il donne des clés pour passer de la déploration à l'action.

WM 172 DES



### **Hope and help for your nerves: end anxiety now**

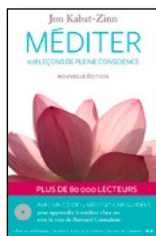
Claire Weekes

Berkley, 2020

The bestselling step-by-step guide that will show you how to break the cycle of fear and cure your feelings of panic and anxiety. In this book, Dr. Claire Weekes offers the results of years of experience treating real patients – including some who thought they'd never recover. With her simple, step-by-step guidance, you will learn how to understand and analyze your own symptoms of anxiety and find the power to conquer your fears for good.

WM 172 WEE

## SE DÉTENDRE GRÂCE À LA RELAXATION, LA MÉDITATION



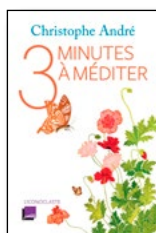
### **Méditer : 108 leçons de pleine conscience**

Jon Kabat-Zinn

Les Arènes, 2014

Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur. Cet ouvrage, devenu aujourd'hui un classique, nous permet d'introduire cette pratique dans notre vie quotidienne.

WB 545 KAB



### **3 minutes à méditer**

Christophe André

L'Iconoclaste, 2017

Une introduction simple et joyeuse à la méditation. Chaque jour, trois minutes pour respirer, se concentrer et lâcher prise. Trois minutes en apesanteur avec soi-même. Si vous êtes débutant, ces exercices, présentés par l'un des pionniers de la méditation laïque en France, vous donneront le goût d'aller plus loin. Si vous méditez déjà, ils peuvent être un moyen de rafraîchir votre pratique et de la faire vivre chaque jour.

WB 545 AND



### **Méditer avec la musique classique**

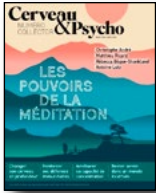
Gaëlle Piton, Jean-Jacques Griot

Eyrolles, 2024

Découvrez une façon nouvelle d'écouter la musique classique et de méditer ! En explorant 16 œuvres musicales (Mozart, Beethoven, Tchaikovski...), Gaëlle Piton, sophrologue, et Jean-Jacques Griot, musicologue, vous accompagnent dans une expérience immersive totalement novatrice. Grâce à des clés d'écoute et des outils sensibles (méditation, sophrologie...), profitez de

moments précieux de connexion à la musique en pleine présence. Une belle opportunité de découvrir, mais aussi d'apprécier la musique classique et la méditation d'une manière ludique et accessible à tous !

WB 545 PIT



**Cerveau & psycho : les pouvoirs de la méditation : numéro collector**  
Christophe André, Matthieu Ricard, Rébecca Bègue-Shankland et al.  
Cerveau & psycho, 2021

Un numéro consacré à la méditation, qui permet de conserver la force de vivre, d'agir et de faire des projets dans un monde miné par la vitesse, le stress et l'accumulation. Les recherches en neurosciences et en psychologie montrent que cette pratique a un effet sur la santé et le bien-être.

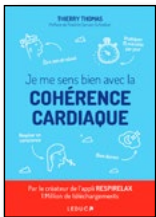
WB 545 AND



**Zen pour mes exams : méditation, relaxation, brain gym, auto-hypnose, sophrologie...**  
Charlotte Ribault, Élisabeth Couzon  
Vuibert, 2020

Ce guide présente toutes les clés pour rester zen à l'approche des examens et concours. Il permet de comprendre ce qui nous met en stress et pourquoi, d'expérimenter les techniques qui ont fait leur preuve avec 30 séances pas à pas.

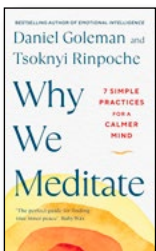
WB 545 COU



**Je me sens bien avec la cohérence cardiaque**  
Thierry Thomas  
Leduc.s éditions, 2019

Un guide 100 % pratique pour faire de la cohérence cardiaque votre alliée sérénité. Simple et efficace, cette méthode fondée sur la respiration guidée permet de diminuer votre stress et de mieux gérer vos émotions. En pratiquant quelques minutes chaque jour, vous retrouvez calme et sérénité en toutes circonstances.

WB 545 THO

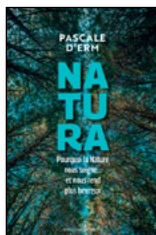


**Why we meditate: 7 simple practices for a calmer mind**  
Daniel Goleman, Tsoknyi Rinpoche  
Penguin Life, 2022

In this modern digital age, many of us feel overwhelmed, panicked and exhausted. The practice of meditation is an antidote to that frenzied feeling. Using scientific research to explain the benefits of ancient practices, this book gives readers an empirically sound and time-proven set of mental exercises that will allow the reader to overcome destructive emotions and patterns of behaviour, and bring inner peace and focus to their lives.

WB 545 GOL

## BIENFAITS DE LA NATURE SUR LA SANTÉ



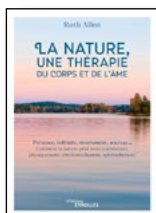
### **Natura : pourquoi la nature nous soigne... et nous rend plus heureux**

Pascale Erm

Les Liens qui Libèrent, 2019

Comment expliquer que l'expérience de nature – les arbres, les paysages, les jardins... – ait de tels effets sur nous ? Quels sont les mécanismes thérapeutiques qui agissent sur notre corps, nos humeurs, notre état d'esprit ? La sauvegarde des forêts, la plantation d'arbres dans les écoles et les hôpitaux ou l'aménagement de villes vertes, peuvent-ils contribuer non seulement à notre bien-être, mais aussi à notre équilibre ?

[WB 890 ERM](#)



### **La nature, une thérapie du corps et de l'âme : présence, solitude, mouvement, ancrage... : comment la nature peut nous transformer, physiquement, émotionnellement, spirituellement**

Ruth Allen

Eyrolles, 2021

En s'appuyant sur les qualités méconnues et mystérieuses de la nature, ce guide nous invite à explorer les pouvoirs de la nature afin d'en tirer profit, jour après jour. Ce guide comble le fossé entre corps et esprit et nous rappelle la nécessité de nous ressourcer et de nous connecter à ce qui est vital pour notre existence, pour notre bien-être physique, émotionnel et spirituel.

[WB 890 ALL](#)



### **Cerveau et nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde**

Michel Le Van Quyen

Flammarion, 2024

Pourquoi une promenade en forêt réduit-elle le stress ? Les sons, les odeurs de la nature, la présence animale nous font du bien, mais par quels circuits ? Notre capacité à lutter contre les maladies est-elle amplifiée à certaines saisons ? Nous sentons confusément que la beauté du monde est source de bienfaits, sans toujours mesurer la science fascinante, diverse et subtile à l'œuvre : il était temps de la révéler.

[WB 890 LEV](#)

## BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ



### **Guérir par la marche : gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice**

Eric Griez

Editions Eyrolles, 2019

Stress, anxiété, dépression... Et si l'exercice physique nous permettait d'éviter le burn-out? Et si la marche, en particulier, avait des vertus thérapeutiques? C'est le propos de ce livre, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences pour décrire les bienfaits de la marche à pied et proposer plusieurs protocoles afin de lutter contre l'épuisement.

.....  
[QT 260.5W2 GRI](#)



### **Ma thérapie par la course : soulager le stress et l'anxiété, vaincre la dépression et vivre plus heureux au quotidien**

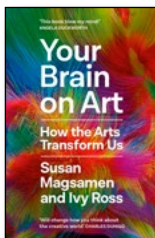
Scott Douglas

Gruppo Editoriale Macro, 2020

La force thérapeutique de la course à pied réside dans ses effets physiologiques durables, induisant des modifications de la structure et de la chimie du cerveau, que d'autres formes d'exercice ne produisent pas. Avec la science derrière lui, Scott Douglas présente des méthodes éprouvées afin que nous puissions tous utiliser la course à pied pour vivre plus heureux et sains, au quotidien, dans tous les domaines de notre vie.

.....  
[QT 260.5 R9 DOU](#)

## BIENFAITS DE L'ART SUR LA SANTÉ



### **Your brain on art: how the arts transform us**

Yvi Ross, Susan Magsamen

Random Hous, 2023

Your Brain on Art is a portal into this new understanding about how the arts and aesthetics can help us transform traditional medicine, build healthier communities, and mend an aching planet. This book is an authoritative guide to neuroaesthetics and weaves a tapestry of breakthrough research, insights from multidisciplinary pioneers, and compelling stories from people who are using the arts to enhance their lives.

.....  
[WM 450.5.A8 MAC](#)



### **Méditer avec l'art : mindful art, un voyage en pleine conscience à travers les chefs-d'œuvre**

Marjan Abadie  
Editions Eyrolles, 2023

Cet ouvrage propose 16 méditations guidées, comme autant de voyages intimes au cœur des œuvres, prolongées par des références spirituelles et poétiques. De Botticelli à Chagall, en passant par Rembrandt, Van Gogh ou Picasso, vous pourrez ainsi reprendre souffle, loin du stress quotidien.

[WB 545 ABA](#)



### **L'art qui guérit**

Pierre Lemarquis  
Hazan, 2020

Pierre Lemarquis, accompagné de Boris Cyrulnik, nous invite à visiter son musée imaginaire et à partager son expérience de l'art qui guérit, depuis la préhistoire jusqu'à nos jours, à travers les chefs-d'œuvre d'artistes. Chacune de ces expériences sensorielles révélant que l'art, indispensable à notre vie et à notre santé, élargit notre vision du monde et nous métamorphose dans un processus de guérison et de renaissance.

[WM 450.5.A8 LEM](#)

---

## SITES WEB

### INFORMATIONS ET RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE



#### **Psycom**

Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale afin d'aider les personnes à agir en faveur de leur santé mentale et de celle des autres.

[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

---



#### **minds**

Minds défend une santé mentale accessible à toutes et tous en offrant des ressources pour que chacun-e prenne soin de son bien-être.

[minds-ge.ch](http://minds-ge.ch)

---



#### **Santépsy**

Acteur de référence en Suisse latine dans la promotion de la santé mentale, Santépsy œuvre pour la promotion de la santé mentale en proposant à l'ensemble de la population une palette d'informations, d'outils, de ressources et de conseils pratiques.

[santepsy.ch](http://santepsy.ch)

---



#### **click4HELP.ch**

Plateforme destinée aux jeunes, à leurs familles et aux professionnels concernés pour trouver les informations nécessaires et obtenir de l'aide en quelques clics.

[click4help.ch/fr/](http://click4help.ch/fr/)

---



#### **Nightline**

Outils et ressources pour prendre soin de sa santé mentale.

[nightline.fr](http://nightline.fr)

[nightline.fr/kit-de-vie/les-outils](http://nightline.fr/kit-de-vie/les-outils)

---







### **Stop suicide**

Association pour la prévention du suicide des jeunes  
[stopsuicide.ch](http://stopsuicide.ch)

---

## PRENDRE SOIN DE SOI



### **Petit BamBou – application de méditation**

[www.petitbambou.com/fr](http://www.petitbambou.com/fr)

---



### **Activités sportives – UNIGE**

[vie-de-campus.unige.ch/sport-culture/sport](http://vie-de-campus.unige.ch/sport-culture/sport)

---



### **Service des activités culturelles – UNIGE**

Cours et ateliers ainsi que spectacles, concerts, projections, performances, expositions...

[unige.ch/dife/culture/](http://unige.ch/dife/culture/)

---

## TROUVER DE L'AIDE

### À L'UNIGE



### **Service Santé des Étudiant-es**

Consultations (santé mentale et santé physique), besoins particuliers (mesures de compensation) ateliers et groupes thérapeutiques, contacts avec des étudiants (réseau Sentinelles, étudiant-es Relais santé)

[www.unige.ch/sse/](http://www.unige.ch/sse/)

---



### **Consultations psychologiques**

[unige.ch/sse/consultations-psychologiques-medicales/consultation-psychologique](http://unige.ch/sse/consultations-psychologiques-medicales/consultation-psychologique)

---



### Étudiant-es Relais Santé

Les Étudiant-es Relais Santé (ERS) jouent un rôle de médiateurs/rices sur le campus de l'UNIGE, en fournissant un premier niveau d'information sur la santé et le bien-être.

[unige.ch/ers](http://unige.ch/ers)

---



### Réseau Sentinelles

Dispositif de soutien par les pairs auprès des étudiant-es souffrant dans leur santé mentale

[unige.ch/sse/soutiens-par-les-pairs/sentinelles](http://unige.ch/sse/soutiens-par-les-pairs/sentinelles)

---



### Actidote

Programme d'auto-assistance psychologique pour la prévention et la gestion des états dépressifs et anxieux chez les étudiant-es.

[unige.ch/sse/soutiens-par-les-pairs/actidote](http://unige.ch/sse/soutiens-par-les-pairs/actidote)

---



### Psyline

Ligne gratuite d'écoute et de soutien psychologique pour toutes et tous, membres de la communauté UNIGE.

[unige.ch/fapse/pole-cite/psyline](http://unige.ch/fapse/pole-cite/psyline)

---

## HORS UNIGE



### Unité de psychiatrie du jeune adulte

L'unité accueille les jeunes entre 18 et 25 ans présentant des troubles psychiques débutants. Elle peut aider à identifier et évaluer un trouble psychique, prévenir les risques de psychose, améliorer l'accès aux soins, ou encore soutenir la réinsertion académique.

[hug.ch/psychiatrie-adulte/unite-psychiatrie-du-jeune-adulte-upja](http://hug.ch/psychiatrie-adulte/unite-psychiatrie-du-jeune-adulte-upja)

---



### **Malatavie**

Une unité de crise des HUG. Elle vient en aide aux jeunes en situation de détresse ainsi qu'aux proches. L'unité informe, oriente et accueille en cas de crise.

[malatavie.ch](http://malatavie.ch)

---



### **Urgences psychiatriques**

En cas de mal-être psychique qui ne peut attendre, le secteur psychiatrique des HUG propose une prise en charge. Il reçoit 24h/24 pour orienter vers une prise en charge adaptée.

[hug.ch/urgences/votre-prise-charge-au-secteur-psychiatrique](http://hug.ch/urgences/votre-prise-charge-au-secteur-psychiatrique)

☎ +41 22 372 38 62

---

Sites consultés en octobre 2024

## DES RÉACTIONS? DES SUGGESTIONS?



Faites-nous en part!

[biblio-cmu-cds@unige.ch](mailto:biblio-cmu-cds@unige.ch)

### **Impressum**

Tirage: 600 ex.

Novembre 2024 | 1<sup>re</sup> édition

Le contenu des ressources proposées dans cette brochure ne remplace pas une information, un diagnostic ou un examen médical d'un médecin ou d'un professionnel de la santé qualifié

Le contenu de cette brochure a été vérifié en octobre 2024 et sera mis à jour régulièrement.

---

## **BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE, SITE UNI CMU**

Bibliothèque de l'Université de Genève  
Centre médical universitaire  
Avenue de Champel, 9  
1206 Genève

022 379 50 90  
biblio-cmu-cds@unige.ch  
[www.unige.ch/biblio/patients/](http://www.unige.ch/biblio/patients/)  
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h