

## BIBLIOGRAPHIE

### ATELIER

## "Prendre du temps pour soi : mode d'emploi !"

#### Concilier vie professionnelle et vie personnelle

---

*Etre femme au travail* - Anne-Cécile Sarfati, 2012, Odile Jacob

*Devenir mère et réussir sa vie professionnelle* - Isabelle Fontaine, 2012, Leduc.s Editions

*Maman travaille* - Marlène Schiappa, 2011, First Editions (Collection *Ma P'tite famille*)

*Le temps des femmes, pour un nouveau partage des rôles* - Dominique Meda, 2011, Flammarion

#### Ralentir

---

*Eloge de la lenteur "Et si vous ralentissiez ?"* - Carl Honoré, 2004, Marabout

*Vivre plus lentement, un nouvel art de vivre* - Pascale d'Erm, 2010, Editions Ulmer (Collection *Les nouvelles utopies*)

*L'Art Zen du temps, mieux vivre sa vie en ralentissant* - Erik Pigani, 2005, Marabout Psy

*52 bonnes raisons de prendre son temps* - Emilie Devienne, 2011, Mango Bien-être

*Invitation à la lenteur* - Monique Neubourg, 2012, Editions de la Martinière

*J'ai débranché, comment revivre sans Internet après une overdose* - Thierry Crouzet, 2012, Editions Fayard

*Etre heureux sans carte bancaire* - Sioux Berger, 2010, Marabout

*Le bonheur ne coûte rien, 102 choses gratuites à faire sans attendre* - Alex Quick, 2011, Presses du Châtelet

#### Gestion du temps

---

*Le Nouvel Art du temps* - Jean-Louis Servan-Schreiber, 2000, Albin Michel

*Trop vite !* - Jean-Louis Servan-Schreiber, 2010, Albin Michel

*Bien gérer son temps* - Delphine Bourrais et Marie-Jeanne Martin, 2010, Espaces Grandes écoles.com

*Questions de temps* - François Delivré, 2007, Interéditions

*Bien gérer son temps pour mieux mieux* - Dr Christine Mirabel-Sarron et Nayla Chidiac, 2012, Odile Jacob

*Bien gérer son temps* - Delphine Bourrais et Marie-Jeanne Martin, 2010, Espaces Grandes écoles.com

# ZEN & Organisée !

Pour des mamans en quête de sérénité...

## Stress maternel / Burn-out maternel

---

- La fatigue émotionnelle et physique des mères* - Violaine Guéritault, 2004, Odile Jacob
- Mère épuisée* - Stéphanie Allenou, 2011, Editions Les Liens qui Libèrent
- Comment tout gérer sans péter un câble ?* - Catherine Sandner, 2007, Hachette pratique
- Imparfaites, et alors ?* - Julie Beaupré et Anik Routhier, 2011, Un Monde Différent
- Maman sereine* - Caroline Lambert, 2011, First Editions (Collection *Ma P'tite famille*)
- Restez zen... Malgré ses enfants !* - Hollie Smith, 2010, Editions Fabert
- Maman Zen* - Flavia Mazelin-Salvi, 2010, Presses du Châtelet
- Restez zen... Malgré ses enfants !* - Hollie Smith, 2010, Editions Fabert
- S'occuper de soi et de ses enfants dans le calme, Bouddhisme pour les mères* - Sarah Naphthali, 2011, Petite Bibliothèque Payot
- Pour parents débordés et en manque d'énergie* - Francine Ferléand, 2006, Ed. du CHU de Ste-Justine
- Simplifier sa vie de parents* - Francine Ferléand, 2009, Ed. du CHU de Ste-Justine
- Vie simplifiée pour parents débordés* - Louise Saint-Pierre, 2009, Les Editions Québecor
- S'affirmer et oser dire non* - Christelle Petitcollin, 2003, Editions Jouvence

## S'organiser

---

- Marre de préparer les repas ? Guide de 1<sup>ers</sup> Secours pour ma cuisine au quotidien* - Béatrice Carrot et Véronique Bévierre, 2012, Scrinéo
- SOS Mamans pressées* - Lucie Fuster, 2011, Editions Grimal
- Je suis débordée à la maison* - Claire Mazoyer et Béatrice Carrot, 2007, Les Carnets de l'Info
- S'organiser, c'est facile* - Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt, 2005, Eyrolles
- Maman organisée* - Emmanuelle Hamet, 2010, First Editions (Collection *Ma P'tite famille*)