

# Ressources

## Conférences Ted

- **Flow, the secret to happiness** (2004) — *Mihaly Csikszentmihalyi (Psychologue positif)*.  
[https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_flow\\_the\\_secret\\_to\\_happiness](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness)
- **All it takes is 10 mindful minutes** (2012) — *Andy Puddicombe (Expert de la pleine conscience)*.  
[https://www.ted.com/talks/andy\\_puddicombe\\_all\\_it\\_takes\\_is\\_10\\_mindful\\_minutes](https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes)
- **How to make stress your friend** (2013) — *Kelly McGonigal (Psychologue de la santé)*.  
[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

## Applications

- **Petit bambou**, séances de méditation guidée (gratuite mais possibilité de programmes payants).
- **Happify**, méditations, jeux, activités pour réduire le stress, les pensées négatives et développer des compétences liées au bien-être mental (gratuite mais possibilité de programmes payants).
- **Headspace**, méditations ciblées sur le sommeil, le stress, l'attention, etc. (programmes payants).
- **Bearable**, suivi de l'humeur, des symptômes, journal (gratuite mais possibilité de programmes payants).

## Applications pour manger sainement

- **Lifesum**, suivi de repas et activité physique.
- **Yuka**, scanneur d'étiquettes de produits alimentaires et cosmétiques.
- **Yazio**, compteur de calories

## Applications pour le sport

- **Asana rebel / Yoga-Go**, Yoga.
- **Tabata timer**, minuterie d'entraînement par intervalles.
- **BetterMe**, coaching pour tous les jours.

## Applications pour le sommeil

- **Calm**, méditation, pleine conscience.
- **BetterSleep**, endormissement.
- **Sleep Cycle**, réveil intelligent.

## Livres

- **Les 50 règles d'or anti-burnout** — *Latifa Gallo*.  
50 règles pour comprendre et se protéger du burn-out.
- **10 minutes pour être zen** — *Sioux Berger*.  
Plus de 300 conseils et exercices pour retrouver la sérénité.