

Ressources sur le bien-être pour la semaine de prévention du suicide (2 au 8 février 2025)

Gestion du stress et de l'anxiété / Stress and Anxiety Management.....	1
Bien-être et pleine conscience / Well-being and Mindfulness.....	2
Prévention du suicide / Suicide Prevention	3
Soutien pour les étudiants / Support for Students	3

Gestion du stress et de l'anxiété / Stress and Anxiety Management

Berghmans, Claude (2010). « Effets de l'approche thérapeutique mindfulness based stress reduction (MBSR) sur la gestion du stress professionnel : Une étude de cas », *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, vol. 20, no 2, p. 38-44. [Cliquez ici](#)

Chalvin, Dominique (2011). *Faire face à la pression et aux contraintes*, Paris, Eyrolles. [Cliquez ici](#)

Grebot, Elisabeth (2008). *Stress et burnout au travail : Identifier, prévenir, guérir*, Paris, Eyrolles, Editions d'Organisation. [Cliquez ici](#)

Jézéquel, Myriam (2020). « Vu d'ailleurs... La gestion des émotions », *Gestion*, vol. 4, no 2, p. 48-50. [Cliquez ici](#)

Joly, Allain (2012). « Comprendre le cycle émotionnel des expatriés de longue durée pour mieux le gérer », *Gestion*, vol. 37, no 2, p. 54-63. [Cliquez ici](#)

Légeron, Patrick (2002). « La psychologie du stress et les stratégies de gestion du stress », *Annales de cardiologie et d'angiologie*, vol. 51, no 2, p. 95-102. [Cliquez ici](#)

Lugan, Jean-Paul (2010). *Le changement sans stress : dépasser les résistances et la pression*, Paris, Éditions d'organisation. [Cliquez ici](#)

Mongeau, Pierre et Jacques Tremblay (2002). *Survivre : La dynamique de l'inconfort*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec. [Cliquez ici](#)

Schwartz, Sophie (2015). « Dormir et rêver pour mieux gérer ses émotions », *Le Journal des Psychologues*, vol. 325, no 2, p. 34-38. [Cliquez ici](#)

St-Jean, Karine « Et si la gestion du stress et la productivité se trouvaient ici et maintenant? », *Avantages*, vol. 27, no 7, p. 29-30. [Cliquez ici](#)

Arnett, Nick (2021). *Stress into strength: Resilience routines for warriors, wimps, and everyone in between*, Nashville, HarperCollins Leadership. [Click here](#)

Calarco, Melo (2023). *Beating burnout, finding balance mindful lessons for a meaningful life*, Newark, John Wiley & Sons Inc. [Click here](#)

Clayton, Mike (2011). *Brilliant stress management: How to manage stress in any situation*, Harlow, England, Prentice Hall. [Click here](#)

Dasa, Pandit (2023). *Mindfulness for the wandering mind: Life-changing tools for managing stress and improving mental health at work and in life*, Hoboken, New Jersey, John Wiley & Sons Inc. [Click here](#)

Kershaw, Carol J. et J. William Wade (2017). *The worry-free mind: Train your brain, calm the stress spin cycle, and discover a happier, more productive you*, Wayne, New Jersey, Career Press. [Click here](#)

Olpin, Michael et Sam Bracken (2014). *Unwind! 7 principles for a stress-free life*, Grand Haven, Michigan, Grand Harbor Press. [Click here](#)

Palmer, Stephen et Cary L. Cooper (2013). *How to deal with stress*, 3^e éd., London, Kogan Page Limited. [Click here](#)

Romas, John Albert et Manoj Sharma (2022). *Practical stress management: A comprehensive workbook*, 8^e éd., Amsterdam, Academic Press. [Click here](#)

Bien-être et pleine conscience / Well-being and Mindfulness

Collectif (2018). *Osez le bonheur au travail*, Cork, Primento Digital. [Cliquez ici](#)

Morin, Estelle M., Simon Grenier et Emmanuelle Gril (2022). « Vu d'ici - voir le bien-être au travail autrement », *Gestion*, vol. 47, no 3, p. 31. [Cliquez ici](#)

Nizard, Caroline (2021). « En quête de bien-être. S'éloigner de ses repères pour se (re)trouver », *Téoros*, vol. 40, no 1. [Cliquez ici](#)

Rossi, Mauro et Christine Tappolet (2022). « Une théorie du bien-être comme bonheur approprié », *Les ateliers de l'éthique*, vol. 17, no 1-2, p. 112-125. [Cliquez ici](#)

Sala, Loretta (2011) « Faut-il traiter ou accepter ses émotions ? », *Annales médico-psychologiques*, vol. 169, no 2, p. 128-131. [Cliquez ici](#)

Cook, Sarah (2021). *Well-being in the workplace: A guide to resilience for individuals and teams*, Ely, ITGP. [Click here](#)

Hasson, Gill (2022). *21 day mindfulness challenge*, London, John Murray. [Click here](#)

Perrewé, Pamela L., Jonathon R. B. Halbesleben et Christopher C. Rosen (2013). *The role of emotion and emotion regulation in job stress and well being*, 1^{re} éd., Bingley, Emerald Group Publishing Limited. [Click here](#)

Perrewé, Pamela L., Peter D. Harms et Chu-Hsiang Chang (2020). *Entrepreneurial and small business stressors, experienced stress, and well being*, 1^{re} éd., Bingley, UK, Emerald Publishing. [Click here](#)

Tracy, Brian et Christina Tracy Stein (2015). *Find your balance point*, 1^{re} éd., Oakland, California, Berrett-Koehler Publishers Inc. [Click here](#)

Eblin, Scott (2014). *Overworked and overwhelmed the mindfulness alternative*, Hoboken, New Jersey, John Wiley & Sons. [Click here](#)

Puskar, Theresa (2020). *The good morning mind: 9 essential mindfulness habits for the workplace*, G & D Media. [Click here](#)

Prévention du suicide / Suicide Prevention

Brun, Julien et France (2023). « Crise suicidaire : Entre perte d'espoir et acceptation de l'aide d'un professionnel », *Le Journal des psychologues*, Hors-série (HS1), p. 21-27. [Cliquez ici](#)

Falardeau, Marlène (2002). *Huit clés pour la prévention du suicide chez les jeunes*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec. [Cliquez ici](#)

Fortin, Pierre et Bruno Boulianne (1998). *Le suicide interventions et enjeux éthiques*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec. [Cliquez ici](#)

Guillodo, Elise, N. Calvez et Sofian Berrouiguet (2022). « Prévenir le suicide », *La Presse Médicale Formation*, vol. 3, no 4, p. 329-332. [Cliquez ici](#)

Mishara, Brian L. et Michel Tousignant (2004). *Comprendre le suicide*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal. [Cliquez ici](#)

Peter, Frédéric (2024). « La honte dans le processus suicidaire. Tentative de réhabilitation d'une émotion méconnue », *Psychothérapies*, vol. 44, no 1, p. 62-72. [Cliquez ici](#)

Pompili, Maurizio (2018). *Phenomenology of suicide: Unlocking the suicidal mind*, Cham, Switzerland, Springer. [Click here](#)

Soutien pour les étudiants / Support for Students

Braut-Labbé, Anne et Lise Dubé (2010). « Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université », *Canadian Journal of Behavioural Science*, vol. 42, no 2, p. 80-92. [Cliquez ici](#)

Finn, Kathleen et Marie-Claude Guay (2013). « Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires », *Revue de psychoéducation*, vol. 42, no 1, p. 1-23. [Cliquez ici](#)

Guillot, Marie-Cécile et Nicole Carignan (2018). « Pour la réussite des jumelages interculturels : Leadership pédagogique et institutionnel », *Alterstice*, vol. 8, no 1, p. 25-36. [Cliquez ici](#)

Romo, Lucia, Stéphanie Nann, Elisabetta Scanferla, José Esteban, Hélène Riazuelo et Laurence Kern (2019). « La santé des étudiants à l'université comme déterminant de la réussite académique », *Revue québécoise de psychologie*, vol. 40, no 2, p. 187-202. [Cliquez ici](#)

Sall, Mariata, France Picard et Annie Pilote (2023). « Leviers et obstacles dans les cheminements universitaires à la maîtrise et au doctorat de la population étudiante en situation de handicap émergent (ESHE) », *Canadian Journal of Education*, vol. 46, no 4, p. 845-865. [Cliquez ici](#)

St-Pierre, Émilie et Eve Pouliot (2021). « Poursuivre des études universitaires : L'expérience d'étudiants ayant un diagnostic de trouble d'anxiété généralisée (tag) », *Revue hybride de l'éducation*, vol. 5, no 1, p. 84-104. [Cliquez ici](#)

Walburg, Vera, Solène Arnault et Stacey Callahan « Les croyances rationnelles et irrationnelles en lien avec le niveau de stress des étudiants confrontés à l'idée d'un échec aux examens universitaires », *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, vol. 24, no 1, p. 14-23. [Cliquez ici](#)

Giamos, Dimitris, Alex Young Soo Lee, Amanda Suleiman, Heather Stuart et Shu-Ping Chen (2017). « Understanding campus culture and student coping strategies for mental health issues in five canadian colleges and universities », *Canadian Journal of Higher Education*, vol. 47, no 3, p. 120-135. [Click here](#)

Medina, John (2014). *Brain rule: 12 principles for surviving and thriving at work, home, and school*, 2^e éd., Seattle, Washington, Pear Press. [Click here](#)

Noor Hassline, Mohamed, Amoneeta Beckstein, Gary Winship, Mou Tanjina Ashraf Khan, Pang Nicholas Tze Ping et Dennis Relajo-Howell (2023). « Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university students », *Journal of Poetry Therapy*, vol. 36, no 3, p. 243-255. [Click here](#)

Wilcox, Gabrielle et David Nordstokke (2019). « Predictors of university student satisfaction with life, academic self-efficacy, and achievement in the first year », *Canadian Journal of Higher Education*, vol. 49, no 1, p. 104-124. [Click here](#)

Wilson, Claire A., Hiten Dave, Malvika D'Costa, Sarah E. Babcock et Donald H. Saklofske (2022). « Reaching the finish line: Personality and persistence in post-secondary education », *Canadian Journal of Higher Education*, vol. 52, no 2, p. 1-16. [Click here](#)