

1. Tout doux	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_1_tout_doux.html
2. Le souffle vital	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_2_souffle_vital.html
3. Des jours et des nuits	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_3_des_jours_et_des_nuits.html
4. Tout l'espace en toi	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_4_espace_en_toi.html
5. <i>La Tendresse</i> , par Daniel Guichard	https://www.youtube.com/watch?v=B7uWQWbYnbc
6. <i>La Tendresse</i> , par Marie Laforêt	https://www.youtube.com/watch?v=CrR-pJzvMQ0
7. Le flux de la tendresse	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_7_flux_de_la_tendresse.html
8. Dans les bras d'Amma	https://www.youtube.com/watch?v=Eu2vbX3J8CI&t=102s
9. Bercer le cœur	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_9_bercer_le_coeur.html
10. <i>Berceuse</i> de Chopin	https://www.youtube.com/watch?v=irWIk4auHII
11. <i>Berceuse</i> de Brahms la plus connue, celle du mobile des bébés	https://www.youtube.com/watch?v=rqXiWqPrCj0&t=445s
12. Une sélection ASMR juste pour vous	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_12_ASMR.html
13. Faire face à sa douleur, doucement	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_13_faire_face_a_la_douleur.html
14. Vivre une crise de joie	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_14_crise_de_joye.html
15. Mon fou rire	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_15_mon_fou_rire.html
16. Le bain de sons, créé avec un hang, Emmanuelle Yvars	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_16_BainSonHang_Emmanuelle_Yvars.html
17. Animaux, mes amours	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_17_animaux_amours.html

18. L'endroit ressource	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_18_endroit_resource.html
19. Balades dans la nature	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_19_Balades_dans_la_nature.html
20. L'ondulation des roseaux dans le vent	https://www.youtube.com/watch?v=cfjmJF4hR5o
21. La cascade	https://www.youtube.com/watch?v=tLY6O6ykDyY
22. Une autre vision du lâcher-prise	https://www.youtube.com/watch?v=0CWtL1b45Bs
23. Relaxation à inductions variables, pour lâcher tout son corps	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_23_relaxation_Sapir.html
24. <i>How much can you carry ?</i> par Floriane de Lassée	https://www.florianedelassée.com/how-much-can-you-carry-
25. Le chagrin communicatif, pleurs de femme	https://www.youtube.com/watch?v=gKKvfFknnMY
26. Le Culbuto, tanguer et retrouver son équilibre	https://www.youtube.com/shorts/gz2g99hWcV0
27. Au bord du fleuve de notre mental agité	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_27_au_bord_du_fleuve.html
28. Savourer l'abandon	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_28_savourer_abandon.html
29. <i>La Chanson du hérisson</i> de la comédie musicale Émilie Jolie	https://www.youtube.com/watch?v=h2cJAbW6QLc
30. <i>Love</i> , sculpture de Alexander Milov	https://www.curioctopus.fr/read/21610/love-:-l-imposante-sculpture-qui-nous-confronte-a-notre-enfant-interieur
31. Les ballons de ton cœur	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_31_ballons_coeur.html

32. Les neurones stressés	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_32_neurones_stresses.html
33. Lâcher de tensions	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_33_lacher_tensions_corps.html
34. La tête lourde	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_34_tete_lourde.html
35. Le ruban de Möbius	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_35_ruban_mobius.html
36. Le cœur lourd	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_36_coeur_lourd.html
37. Le grain de sable	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_37_grain_de_sable.html
38. <i>L'amour plus fort que la mort</i> , TEDx de Nathalie Paoli	https://www.youtube.com/watch?v=rtxEuTeYCY8&t=37s
39. Des bruits blancs enrobés de silence	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_39_bruits_blancs_silence.html
40. Ressentir l'autocompassion	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_40_autocompassion.html
41. Pardoner à son passé, se pardonner	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_41_pardoner_a_son_passe.html
42. La feuille qui s'éloigne	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_42_feuille.html
43. Retrouver sa clairière	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_43_retrouver_sa_clairiere.html
44. Nettoyer les chagrins	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_45_nettoyer_ses_chagrins.html
45. <i>Can you see what I see ?</i> par Walter Wick	http://www.walterwick.com/ray-of-light
46. Le retour au refuge	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_47_retour_refuge.html
47. <i>Nuit de folie</i> par Début de soirée	https://www.youtube.com/watch?v=yTzyJ7kDLL4

48. <i>I Will Survive</i> par Gloria Gaynor	https://www.youtube.com/watch?v=6dYWe1c3OyU
49. <i>I Feel Good</i> par James Brown	https://www.youtube.com/watch?v=U5Tqldff_DQ
50. La liste de mes valeurs	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_51_liste_de_mes_valeurs.html
51. L'air qui circule dans tout le corps	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_52_air_qui_circule.html
52. <i>Il restera de toi</i> , de Simone Weil, dit par François Cluzet	https://www.facebook.com/watch/?v=649121673161377
53. Feu d'artifice immersif	https://www.youtube.com/watch?v=H9X7Jafrfm8
54. Les yeux sur l'horizon	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_55_horizons.html
55. <i>L'espérance folle</i> par Guy Béart	https://www.youtube.com/watch?v=XgvYqgVV5gQ
56. Fleur fragile dans les pierres	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_57_fleur_fragile.html
57. L'incontournable et indispensable body-scan	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_58_body_scan.html
58. Alléluia, canon de Pachelbel	https://www.youtube.com/watch?v=dY5xcBnM_xk
59. L'algue au fond de l'océan	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_60_algue_au_fond_de_l_ocean.html
60. Au cœur du silence, rythmé par les gongs	https://static.odilejacob.fr/public//siaud_facchin_2023/index_61_silence_et_gongs.html