

Médiagraphie patientèle GMF-U

Table des matières

Anxiété	6
ADULTE	6
YouTube : Comprendre l'anxiété et apprendre à la gérer concrètement.....	6
Livre : Anxiété, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété	7
Livre : L'anxiété : un déclencheur unique.....	8
Livre : Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien.....	9
Livre : Surmontez vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie.....	10
Livre : 10 solutions contre le trouble panique.....	11
Livre : Qui a piqué mon fromage? Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour .	12
Livre : S'affirmer et communiquer	13
Livre : La timidité : comment la surmonter	14
Livre : Faire la paix avec son passé	15
Livre : When Panic Attacks	16
ADOLESCENCE	17
Livre : Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence.	17
ENFANCE.....	18
Livre : Incroyable Moi maîtrise son anxiété. Guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété	18
Gestion du stress	19
YouTube : RespiRelax	19
YouTube : Les différents types de respirations Grossesse zen	20
Livre : Par amour du stress	21
Livre : Full Catastrophe Living. : Using the wisdom of your body ans mind to face stress, pain and illness	22
État de stress post-traumatique	23
Livre : Se relever d'un traumatisme	23
Pleine conscience	24
Livre : Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (Livre CD)	24
Livre : Où tu vas, tu es	25
Hypnose thérapeutique	26
CD audio — Ne rien faire/relaxer autrement par Gaston Brosseau	26
Livre : Le Programme VOLTE-FACE. Trouver le bien-être par l'hypnose, la cohérence cardiaque et la PNL (inclus un CD).....	27
Cohérence cardiaque	28
YouTube : exercice de Cohérence Cardiaque, sur des sonorités méditatives	28
Méditation et relaxation	29
Balados – méditer et bien plus.....	29
Applications - Méditation Pleine Conscience	30
Dépression	32
Livre : Être bien dans sa peau ou FEELING GOOD	32
Livre : Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux (incluant un CD de méditation).....	33
Livre : Le chemin le moins fréquenté. Apprendre à vivre avec la vie	34
Livre : Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive	35
Livre : Guérir le stress, l'anxiété et la dépression.....	36
Deuil	37
Livre : Un temps pour le deuil	37
Livre : Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre	38
Livre : Grandir : Aimer, perdre et grandir.....	39
Livre : Faire la paix avec son passé.....	40

Douleurs chroniques	41
Youtube : Comprendre la douleur chronique	41
Livres : Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT	42
Youtube : 6 exercices pour soigner la douleur chronique	43
Livres : LA DOULEUR : De la souffrance au mieux-être.....	44
Maladies chroniques.....	45
Diabète	45
Livres : Connaître son diabète pour mieux vivre.....	45
Obésité	46
Livres : L'anti-régime : maigrir pour de bon.....	46
Trouble alimentaire.....	47
Livres : Boulimie anorexie : Guide de survie pour vous et vos proches.....	47
Fatigue chronique.....	48
Livres : Réussir à surmonter la fatigue chronique avec les TCC	48
TDAH adulte	49
Livres : Mon cerveau a encore besoin de lunettes.....	49
Sommeil	50
ADULTE	50
Livres : Vaincre les ennemis du sommeil.....	50
Livres : DORMIR : le sommeil raconté.....	51
ENFANCE.....	52
YouTube : Le lit voyageur	52
Santé mentale.....	53
Trouble obsessionnel compulsif.....	53
Livres : Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : mieux vivre avec un TOC	53
Livres : Y a-t-il des perfectionnistes heureux?	54
Livres : Les ennemis intérieurs	55
Troubles de personnalité.....	56
Livres : La répétition des scénarios de vie.....	56
Livres : Comment gérer les personnalités difficiles	57
Livres : Vivre avec un proche impulsif, intense, instable.....	58
Livres : Borderline. Retrouver son équilibre.....	59
Saine gestion de soi et des relations interpersonnelles	60
ADULTE	60
Bien-être personnel.....	60
Livres : Guérir à s'en rendre malade.....	60
Livres : Imparfait, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi	61
Livres : Un merveilleux malheur.....	62
Livres : Les états d'âmes : un apprentissage de la sérénité	63
Croissance personnelle.....	64
Livres : L'art de se réinventer.....	64
Livres : Je réinvente ma vie : vous valez mieux que ce que vous pensez	65
Livres : Reinventing your Life.....	66
Livres : Le Bonheur Possible. Philosophie du changement personnel.	67
Livres : Secrets de Psys : ce qu'il faut savoir pour aller bien.	68
Livres : Les Quatre Clés de l'équilibre personnel.....	69
Livres : Empower : stratégies pour maximiser votre intelligence émotionnelle par le pouvoir de l'énergie et des émotions	70
Livres : Soyez heureux sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête	71
Livres : Le piège du Bonheur. Créez la vie que vous voulez	72
Relations interpersonnelles.....	73
Livres : À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même? Comment renoncer à nos autosaboteurs.	73

Livres : La Peur des autres : trac, timidité et phobie sociale.....	74
Livres : La peur d'avoir peur	75
Communication non violente /non-violent communication.....	76
Livres : Les mots sont des fenêtres (ou des murs)	76
Livres : Speak Peace.....	77
ADOLESCENCE	78
Sexualité	78
Livres : Parlez-leur d'amour et de sexualité.....	78
Connaissance de soi	79
Livres : Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence.	79
Intimidation-violence aux filles	80
Livres : #Bitch	80
Livres : Le sexe en mal d'amour	81
Saines habitudes de vie familiale.....	82
YouTube : Pour de saines habitudes de vie à la maison	82
Livres : Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même.....	83
Livres : Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes! Une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses, familiales	84
Livres : Vivre avec les miens. Chaque jour... la vie.	85
Livres : Les manipulateurs sont parmi nous. Qui sont-ils? Comment s'en protéger?	86
Ménopause	87
Livres : La ménopause au jour le jour.....	87
Retraite.....	88
Livres : La retraite, oui, non, peut-être... Pour ceux qui y songent, ceux qui y sont déjà et ceux qui ne la prendront jamais!.....	88
Livres : Vivre pleinement sa retraite : conseils et stratégies	89
Prises de décisions et intuition / intuition and decision making	90
Livres : Blink	90
Relation patient-médecin.....	91
Livres : Comment améliorer mon médecin? Le patient efficace.	91
Livres : How Doctors Think.....	92
Gériatrie	93
Livres : Soins aux personnes âgées. Intégrer la spiritualité?	93
Alzheimer.....	94
Livres : Communiquer avec une personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé.....	94
Livres : Accompagner la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé : communication et gestion des troubles du comportement.....	95
Pédiatrie.....	96
Pour les parents (nutrition)	96
Livres : J'aime pas ça! J'en veux encore!	96
Livres : À table, les enfants!.....	97
Livres : Petites mains, grande assiette	98
Livres : Bébé mange tout seul. Favoriser l'éveil au goût et le plaisir de manger grâce à l'alimentation autonome	99
Livres : Manger. Un jeu d'enfant.	100
Livres : Bébé. 21 jours de menus. De 0 à 2 ans (nouvelle édition)	101
Livres : ENFANTS. 21 jours de menus.	102
Livres : Secrets of feeding a healthy family.....	103
Livres : Feeding with Love and Good Sense : the first 2 years	104
Livres : Feeding with Love and Good Sense : 18 Months through 6 Years	105

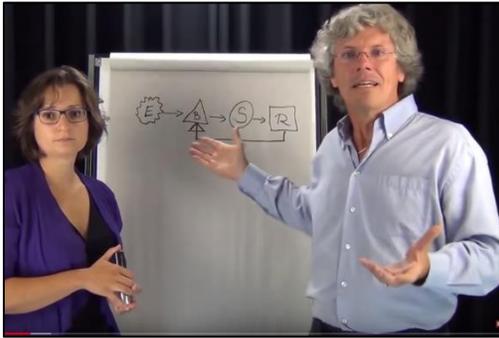
Livre : Feeding with Love and Good Sense : 18 Months through 6 Years	106
Livre : Your Child's Weight: Helping Without Harming	107
Pour lire aux enfants (nutrition)	108
Livre : Dis Moi Pourquoi...Je ne dois pas manger trop de sucreries ?	108
Livre : Lou aime le dessert	109
Livre : Je cuisine avec toi	110
Livre : Bon Appétit	111
Site ou page WEB: Elyn Statter Institute	112

Anxiété

ADULTE

YouTube : Comprendre l'anxiété et apprendre à la gérer concrètement

Lien : <https://youtu.be/05NntFobpkU>



Cyrinne Ben Mamou et Jean-Jacques Crèvecoeur

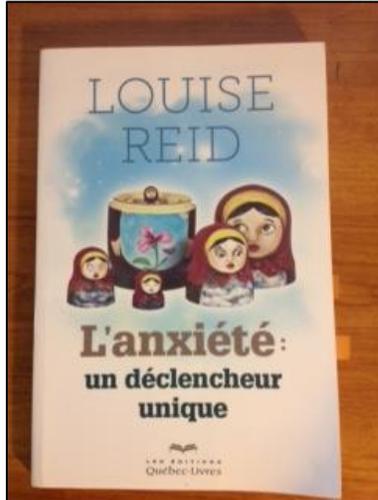
Stress, anxiété, blocages : les conditions et les étapes pour reprendre votre vie en main

Livre : Anxiété, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété



TITRE	Anxiété, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété
AUTEUR	Ariane Hébert
EDITEUR	Édition de Mortagne
ISBN	978-2-896626-39-7
PRIX approximatif	16,95 \$
RÉSUMÉ	<p>Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété? Alors ce livre est pour vous! Que sont le stress et l'anxiété? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles? Quels sont les facteurs provoquant l'apparition de l'anxiété? En quoi consistent les différents troubles anxieux? Comment peut-on prévenir l'anxiété et, si nécessaire, la traiter? Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents et les intervenants. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement. Comment apprendre à l'enfant à gérer son anxiété en :</p> <ul style="list-style-type: none">— nourrissant son estime personnelle;— développant ses habiletés sociales;— utilisant des techniques de relaxation et de respiration;— remplaçant ses pensées négatives par des pensées positives;— l'incitant à apprivoiser ses craintes au lieu de les fuir. <p>Ponctué de faits vécus, de cas cliniques et de réflexions, cet ouvrage est sympathique et stimulant. La boîte à outils sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents... et les enfants!</p>

Livre : L'anxiété : un déclencheur unique



TITRE	L'anxiété : un déclencheur unique
AUTEUR	Louise Reid
EDITEUR	Les Éditions Québec-Livres (2014)
ISBN	978-2-7640-2247-4
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	Dans des mots simples et accessibles, l'auteur décrit dans ce livre ce qu'est le seul déclencheur de l'anxiété, les éléments qui l'activent, le processus qui se met en branle par des poussées d'adrénaline, ainsi que la façon très efficace de le contrecarrer facilement et rapidement.

Livre : Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien



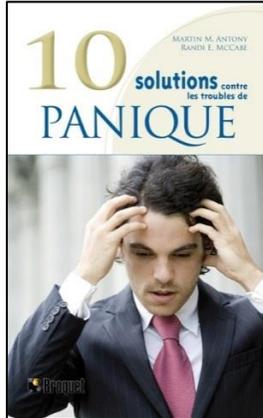
TITRE	Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien
AUTEURS	Robert Ladouceur et al
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	9782738125781
PRIX approximatif	12.95 \$
RÉSUMÉ	Programme conçu pour aider les anxieux chroniques. Quiz, questionnaires, exemples et exercices permettent de faire un diagnostic personnalisé et d'appliquer ensuite une stratégie susceptible de venir à bout de l'anxiété.

Livre : Surmontez vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie



TITRE	Surmontez vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie
AUTEUR	Jean-Luc Emery
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	9782738120946
PRIX approximatif	14.50 \$
RÉSUMÉ	Ce guide a pour but de fournir une information concernant ces comportements et pensées irrationnels, et d'aider à retrouver la maîtrise de ses émotions.

Livre : 10 solutions contre le trouble panique



TITRE	10 solutions contre le trouble panique
AUTEURS	Martin M. Antony et Randi E. McCabe
EDITEUR	Éditions Broquet
ISBN	9782890009752
PRIX approximatif	9.99 \$
RÉSUMÉ	<p>Nous sommes tous pris de panique dans certaines circonstances. Le cœur nous débat, notre respiration se fait difficile, nous avons froid aux mains et aux pieds... Ce sont là des manifestations physiques de la peur qui constituent des réactions normales à une menace extérieure.</p> <p>Pourtant, le sentiment de panique peut survenir sans cause apparente, vous faisant perdre confiance et sang-froid. Si vous vivez de telles expériences, sachez que vous pouvez y remédier à l'aide des dix solutions simples et efficaces que vous trouverez dans ce livre. Apprenez à gérer vos moments de panique et à remplacer vos propos intérieurs alarmistes par des pensées paisibles et réalistes. Découvrez des moyens rassurants et sans danger pour faire face aux situations de panique. Des exercices de respiration et des techniques de réduction du stress vous aideront aussi à surmonter cette panique et à retrouver votre bien-être et la paix de l'esprit.</p> <p>« Il existe plusieurs ouvrages portant sur la maîtrise de l'anxiété et du sentiment de panique, mais Antony et McCabe proposent ici quelque chose de neuf et de bien utile : un manuel concis et très accessible s'appuyant sur une pratique clinique dont la valeur scientifique est indubitable. 10 solutions contre la panique peuvent être d'un grand secours pour les gens qui souffrent d'anxiété. Je le recommanderais chaleureusement à mes patients. »</p>

Livre : Qui a piqué mon fromage? Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour



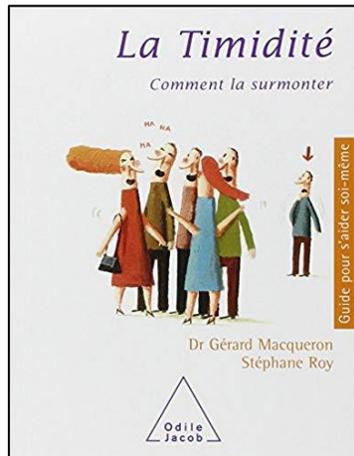
TITRE	Qui a piqué mon fromage? Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour
AUTEUR	Spencer Johnson
EDITEUR	Éditions Michel Lafond
ISBN	
PRIX approximatif	19.95 \$
RÉSUMÉ	<p>La vie est un labyrinthe. Et ce serait tellement plus simple si nous en avions la carte, s'il suffisait de suivre le train-train quotidien... Mais non! Tout bouge, tout évolue, en amour, en famille, au travail, en société. Alors, ADAPTONS-NOUS!</p> <p>« qui a piqué mon fromage? » : une parabole décapante pour découvrir que tout vient à point à qui sait... changer.</p> <p>C'est facile, c'est rapide et ça marche!</p>

Livre : S'affirmer et communiquer



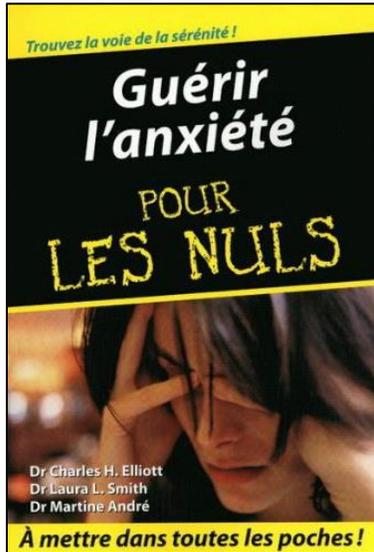
TITRE	S'affirmer et communiquer
AUTEURS	Madeleine Beaudry et Jean-Marie Boisvert
EDITEUR	Éditions de l'Homme
ISBN	9782761933926
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Apprenez à exprimer vos pensées, vos sentiments et votre opinion de façon sincère et cordiale grâce à ce guide populaire et efficace.</p> <p>S'affirmer et communiquer, c'est être capable d'exprimer ses pensées, ses sentiments, ses opinions. C'est dire « oui » quand on pense « oui », et « non » quand on pense « non ». C'est demander, refuser, critiquer, répondre à des critiques, faire des compliments, répondre aux compliments, et tout cela d'une façon satisfaisante pour soi et pour l'autre. C'est aussi respecter l'autre en communiquant avec lui. Fondé sur la recherche en psychologie, ce livre constitue un réel programme de changement personnel que les auteurs ont expérimenté et perfectionné. De façon simple et progressive, il vous guidera...</p>

Livre : La timidité : comment la surmonter



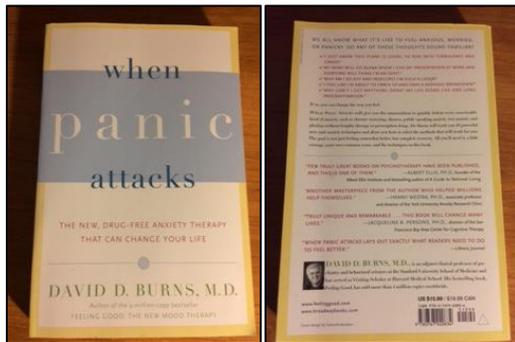
TITRE	La timidité : comment la surmonter
AUTEURS	Gérard Macqueron, Stéphane Lacroix
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	9782738114679
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Aborder une personne inconnue vous paraît insurmontable? Vous rougissez facilement? Vous n'osez pas demander par peur de déranger? Vous cachez vos émotions pour ne pas paraître faible ou ridicule? Le regard des autres vous intimide? Vous vous efforcez d'éviter les situations qui vous embarrassent, mais ces fuites et ces évitements gâchent votre quotidien et appauvrissent votre vie. Pour vous aider à surmonter votre timidité, deux spécialistes de l'anxiété sociale vous proposent un programme complet et des exercices validés scientifiquement. Avec eux :</p> <ul style="list-style-type: none">apprenez à affronter les situations qui vous posent problème,prenez confiance en vous,développez votre aisance sociale et vos relations avec les autres. <p>Vous trouverez également dans ce livre de nombreux conseils pour aider l'enfant et l'adolescent timides. Pour que votre timidité ne soit plus un obstacle à votre épanouissement.</p> <p>Le docteur Gérard Macqueron est psychiatre. Stéphane Roy est psychologue et psychothérapeute. Tous deux sont spécialistes des thérapies de groupe de l'anxiété sociale à l'hôpital Sainte-Anne à Paris.</p>

Livre : Faire la paix avec son passé



TITRE	Guérir l'anxiété pour les nuls
AUTEUR	Collectif (Elliott, Smith, André)
EDITEUR	First Edition
ISBN	9782754011952
PRIX approximatif	\$21.95
RÉSUMÉ	Explique ce qu'est l'anxiété, quelles en sont les causes les plus fréquentes et les symptômes, comment y remédier (traitements classiques et médecines douces), comment se détendre (relaxation, yoga, massages...).

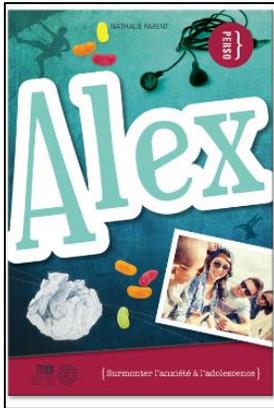
Livre : When Panic Attacks



TITRE	When Panic Attacks.
AUTEUR	Burns, David D.
EDITEUR	Broadway Books. New York, USA. (2006).
ISBN	978-0-7679-2083-4
PRIX approximatif	19.99 \$
RÉSUMÉ	In When Panic Attacks, Dr. Burns takes you by the hand and shows you how to overcome every conceivable kind of anxiety. In fact, you will learn how to use simple, effective techniques, and the moment you put the lie to the distorted thoughts that plague you, your fears will immediately disappear. Dr. Burns also shares the latest research on the drugs commonly prescribed for anxiety and depression and explains why they sometimes do more harm than good.

ADOLESCENCE

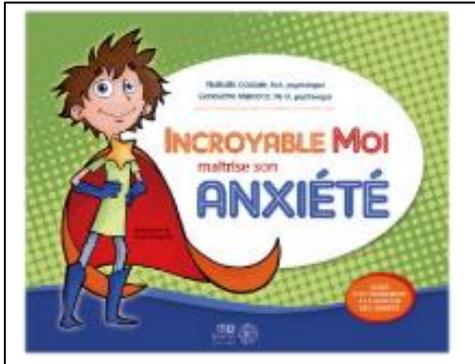
Livre : Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence.



TITRE	Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence.
AUTEUR	Parent, N.
EDITEUR	Les Éditions Midi trente. (2014).
ISBN	978-2-923827-56-8
PRIX approximatif	16.95 \$
RÉSUMÉ	La collection Perso propose des « récits d'intervention » destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. « Alex » leur permettra de mieux comprendre ce qu'est l'anxiété, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver des trucs et des exercices pour surmonter leurs difficultés.

ENFANCE

Livre : Incroyable Moi maîtrise son anxiété. Guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété



TITRE	Incroyable Moi maîtrise son anxiété. Guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété
AUTEURS	Nathalie Couture, Geneviève Marcotte
EDITEUR	Les Éditions Midi trente (2011)
ISBN	978-2-923827-16-2
PRIX approximatif	16,95 \$
RÉSUMÉ	« Voici un guide d'intervention conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état. Chacune des sections présente une introduction théorique à l'intention des adultes et est suivie d'explications simples et imagées, dans des mots d'enfants. Plusieurs exercices concrets et des illustrations amusantes ponctuent cet ouvrage incontournable pour tous ceux qui souhaitent donner aux enfants des outils efficaces pour avoir la fierté de devenir, eux aussi, des « Incroyable Moi! »

Gestion du stress

YouTube : RespiRelax

Lien : <https://youtu.be/Tr5NI74ifgw>



YouTube : Les différents types de respirations Grossesse zen

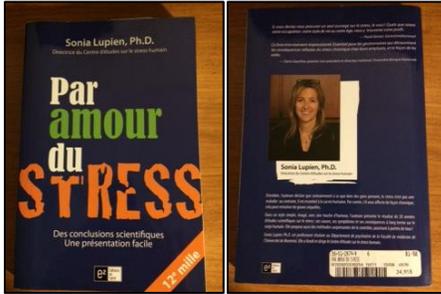
Lien : https://youtu.be/_znQmiKAGuM

Doctissimo Maman

Dans cette séance, Delphine Bourdet, sophrologue et hypnothérapeute, vous apprend à bien respirer! Dans un premier temps, vous allez pratiquer la respiration abdominale et thoracique pour vous détendre pendant la grossesse. Et en fin de vidéo, vous verrez la respiration spécifique pour l'accouchement.

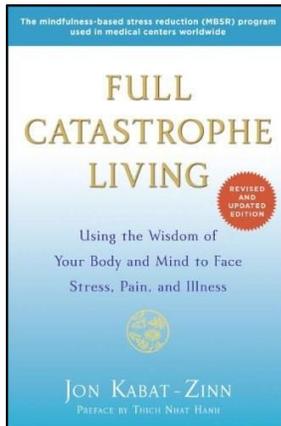


Livre : Par amour du stress



TITRE	Par amour du stress
AUTEUR	Sonia Lupien
EDITEUR	Les Éditions Au Carré
ISBN	978-2-923335-25-4
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	<p>D'emblée, l'auteure déclare que contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie : au contraire, il est essentiel à la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de façon chronique, cela peut entraîner de graves séquelles.</p> <p>Dans un style simple, imagé, avec une touche d'humour, l'auteure présente le résultat de 20 années d'études scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes de le contrôler, pourtant à portée de tous!</p>

Livre : Full Catastrophe Living. : Using the wisdom of your body ans mind to face stress, pain and illness



TITRE	Full Catastrophe Living. : Using the wisdom of your body ans mind to face stress, pain and illness
AUTEUR	Jon Kabat-Zinn
EDITEUR	Bantam
ISBN	9780345536938
PRIX approximatif	29.00 \$
RÉSUMÉ	<p>The landmark work on mindfulness, meditation, and healing, now revised and updated after twenty-five years Stress. It can sap our energy, undermine our health if we let it, even shorten our lives. It makes us more vulnerable to anxiety and depression, disconnection and disease. Based on Jon Kabat-Zinn's renowned mindfulness-based stress reduction program, this classic, groundbreaking work—which gave rise to a whole new field in medicine and psychology—shows you how to use medically proven mind-body approaches derived from meditation and yoga to counteract stress, establish greater balance of body and mind, and stimulate well-being and healing. By engaging in these mindfulness practices and integrating them into your life from moment to moment and from day to day, you can learn to manage chronic pain, promote optimal healing, reduce anxiety and feelings of panic, and improve the overall quality of your life, relationships, and social networks. This second edition features results from recent studies on the science of mindfulness, a new Introduction, up-to-date statistics, and an extensive updated reading list. Full Catastrophe Living is a book for the young and the old, the well and the ill, and anyone trying to live a healthier and saner life in our fast-paced world.</p>

État de stress post-traumatique

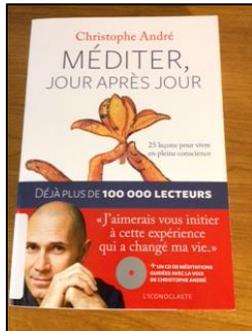
Livre : Se relever d'un traumatisme



TITRE	Se relever d'un traumatisme
AUTEUR	Pascale Brillon
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	9782764015599
PRIX approximatif	34.95 \$
RÉSUMÉ	<p>On mène une petite vie tranquille. On se sent en maîtrise, en sécurité. Puis le traumatisme arrive, et c'est le choc. Notre confiance en la vie, en la nature humaine est anéantie. Notre conception du monde s'effondre. C'est la confusion, le chaos. On a peur de tout. On est tout le temps en état d'alerte. On a des flash-back de l'événement. On vit des symptômes incapacitants, douloureux, souffrants... des symptômes post-traumatiques. Survivre à un traumatisme est une entreprise douloureuse. Notre corps réagit, notre âme se révolte. Comment comprendre ce qui nous arrive? Pourquoi développons-nous de tels symptômes? Comment expliquer les comportements que nous avons manifestés lors de l'événement? Pourquoi les autres réagissent-ils ainsi envers nous? Comment apprivoiser certaines situations qui nous font peur? Que faire pour recommencer à vivre et à faire confiance? Cet ouvrage a été écrit par une spécialiste en traitement post-traumatique. Il se veut un guide d'accompagnement pour tous ceux et toutes celles qui ont subi un événement traumatisant. Il vous permettra de mieux comprendre ce qui vous arrive et vous guidera dans votre récupération. Vous y trouverez des outils qui vous aideront à refaire confiance en la vie et aux autres. Car la vie peut être si belle... Pascale Brillon est docteure en psychologie à la Clinique des Troubles Anxieux de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et se spécialise dans le traitement auprès des victimes. Elle donne des formations en stress post-traumatique à des intervenants partout dans le monde. Dre Brillon a également publié « Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique » aux Éditions Québecor.</p>

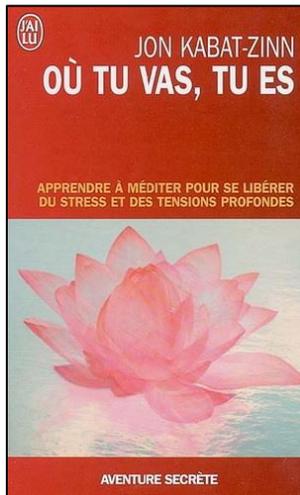
Pleine conscience

Livre : Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (Livre CD)



TITRE	Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (Livre CD)
AUTEUR	Monsieur Christophe André
EDITEUR	Éditions Odile Jacob
ISBN	9782913366374
PRIX approximatif	34.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, étudiée et validée par la recherche scientifique.</p> <p>Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases : comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent; jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur...</p> <p>Ce manuel pratique et poétique comporte :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Des textes pour comprendre▪ Des peintures pour ressentir▪ Un CD pour pratiquer

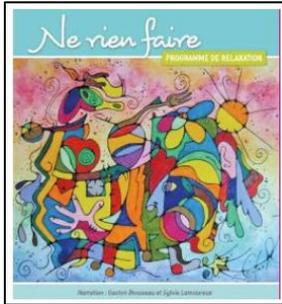
Livre : Où tu vas, tu es



TITRE	Où tu vas, tu es
AUTEUR	Kabat-Zinn, Jon
EDITEUR	J'ai lu.
ISBN	9782290343449
PRIX approximatif	12.95 \$
RÉSUMÉ	Comment apprendre à méditer et à reporter son attention sur le moment présent afin de se libérer du stress et éveiller sa conscience. L'auteur est le fondateur d'une clinique de réduction du stress en association avec l'université du Massachusetts

Hypnose thérapeutique

CD audio — Ne rien faire/relaxer autrement par Gaston Brosseau



RÉSUMÉ : Le CD audio « Ne rien faire/Relaxer autrement » propose de pratiquer la relaxation autrement ou savoir « réinitialiser sa vie ». L'hypothèse de départ est que bon nombre de pathologies apparaissent par des tensions corporelles et intellectuelles maintenues longtemps et provoquant des désordres physiques et comportementaux. Le corps, en son entier, supporte une « surtension » qui l'épuise et le rend douloureux.

« Ne rien faire » est une formule courte et simple qui permet de retrouver son aplomb. Elle a le mérite de libérer de toute contrainte, éliminant ainsi la crainte d'être incapable d'atteindre les objectifs personnels fixés.

La production de ce disque compact a été réalisée dans le cadre du programme PASSAGE (Programme d'Apprentissage de Stratégies d'Auto-Gestion Efficaces), lequel a pour objectif de favoriser l'autogestion des symptômes des personnes atteintes de fibromyalgie dans le but d'améliorer leur qualité de vie.

Diane Frenette, psychologue et hypnothérapeute recommande ce CD à toute personne souffrant d'anxiété, de douleurs ou de maladies chroniques.

*Ce CD est également offert en [anglais](#). 12,00 \$ Pour commander :

Centre d'expertise en santé de Sherbrooke

500, rue Murray, bureau 900

Sherbrooke (Québec)

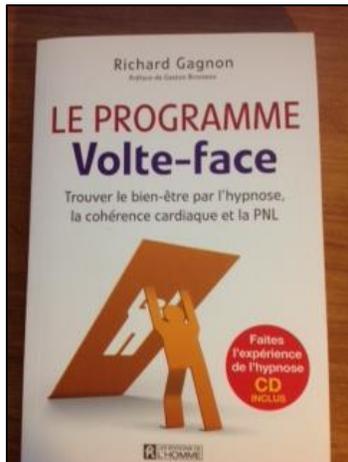
J1G 2K6

Téléphone : 819 821-5122

Télécopieur : 819 821-5202

Courriel : info@expertise-sante.com

Livre : Le Programme VOLTE-FACE. Trouver le bien-être par l'hypnose, la cohérence cardiaque et la PNL (inclus un CD)

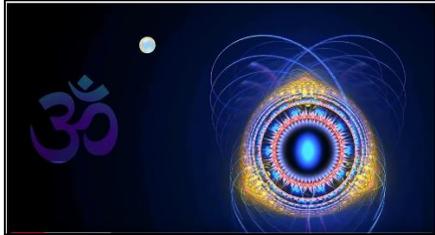


TITRE	Le Programme VOLTE-FACE. Trouver le bien-être par l'hypnose, la cohérence cardiaque et la PNL (inclus un CD)
AUTEUR	Richard Gagnon
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	978-2-7619-4006-1
PRIX approximatif	29.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Vous avez multiplié les efforts pour vous débarrasser d'un sentiment destructeur, d'un comportement nuisible ou d'un trouble physique! Malgré cela, vous vous retrouvez peut-être désillusionné, insatisfait, aux prises avec l'impression tenace d'avoir fait du sur-place. Perdu dans le dédale des « parties blessées et troubles » de votre esprit, vous avez simplement négligé de mettre à profit ses « parties saines et fonctionnelles »... Votre cerveau regorge de ressources capables de stimuler vos facultés d'autoguérison et d'accélérer l'atteinte de l'équilibre. Résultat d'une recherche des meilleurs outils susceptibles d'activer ou de neutraliser les mécanismes subtils du cerveau émotionnel, le programme Volte-face est fondé sur des méthodes scientifiquement éprouvées. Ses exercices simples sont conçus pour dénouer l'emprise des croyances nocives, des peurs, de la souffrance passée et de la culpabilité sur le mental. En vous libérant de leur pouvoir, vous appuierez directement sur le déclic du vrai changement.</p>

Cohérence cardiaque

YouTube : exercice de Cohérence Cardiaque, sur des sonorités méditatives

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>



La cohérence cardiaque a pour principe de contrôler ses battements cardiaques afin de mieux contrôler son cerveau. Une respiration calme permet de réguler son rythme cardiaque et son système nerveux autonome. Il est ainsi possible de diminuer son taux de cortisol (hormone-marqueur du niveau de stress excessif) et donc, son stress

Cette application existe pour Android (et non pour iPhone).

Méditation et relaxation

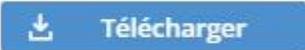
Balados – méditer et bien plus

Lien : www.passeportsante.net



Méditer
- et bien plus
Des exercices guidés de 5 à 30 minutes
Méditations, relaxations, visualisations...

Pour contrer le stress, apprivoiser la douleur, prendre une pause, augmenter la résistance aux maladies (du rhume au cancer...), être plus calme, en maîtrise et en paix.

1. La respiration du coeur (cohérence cardiaque)
Le calme et la maîtrise de soi en toutes circonstances (10 min.)
 
2. Détente profonde ou préparation à s'endormir
Antistress garanti (30 min.)
 
3. Respiration consciente
Relaxation instantanée (5 min.)
 
4. Réponse de relaxation
Pour réagir quand le stress frappe trop fort (20 min.)
 

Applications - Méditation Pleine Conscience

Petit BamBou



FeelVeryBien

- Free

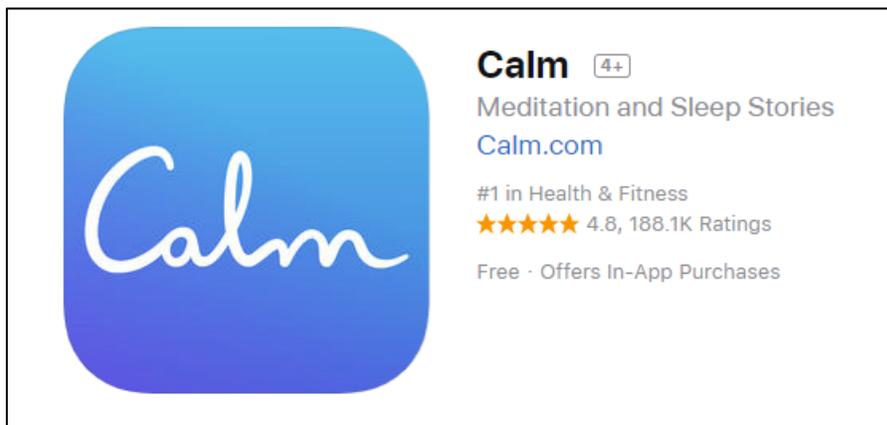
Conçues avec les meilleurs experts, les plus de 600 méditations guidées de pleine conscience de l'application permettent de débiter la méditation, ou d'être accompagné dans son parcours de méditant confirmé.

Le premier programme de 8 séances (accompagnées de 6 films d'animation) est totalement gratuit et en accès libre et illimité.

Ce service est centré sur la pratique. Il propose des exercices méditatifs variés qui s'appuient sur une méthode efficace, pratique tout en restant simple et accessible. (mindfulness/pleine conscience/psychologie positive/Sophrologie).

Nous vous apprenons comment entrainer votre esprit et cultiver un état de calme, de sérénité et de lucidité.

Venez essayer la méditation! 10 minutes par jour suffisent pour sentir les premiers bienfaits





Headspace: Guided Meditation 4+
The Mindfulness Meditation App
[Headspace Inc.](#)
#2 in Health & Fitness
★★★★★ 4.8, 53.8K Ratings
Free · Offers In-App Purchases



Breathe: Sleep & Meditation 4+
Breathe Calm & Mindfulness
[OMG. I Can Meditate! Inc.](#)
#29 in Health & Fitness
★★★★★ 4.7, 9.3K Ratings
Free · Offers In-App Purchases



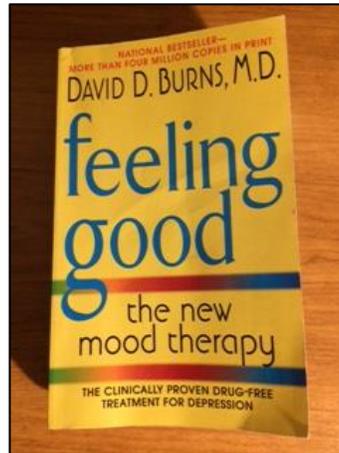
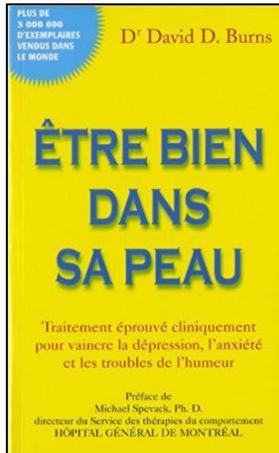
Insight Timer - Meditation App 4+
Meditation for Sleep & Anxiety
[Insight Network Inc](#)
#29 in Health & Fitness
★★★★★ 4.8, 10K Ratings
Free · Offers In-App Purchases



RespiRelax+ 4+
[Les Thermes d'Alleverd](#)
#93 in Health & Fitness
★★★★★ 4.5, 35 Ratings
Free

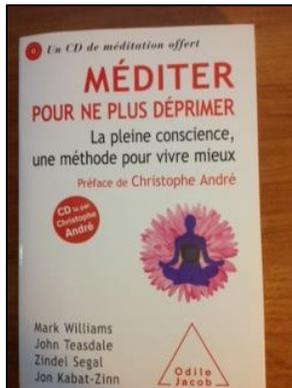
Dépression

Livre : Être bien dans sa peau ou FEELING GOOD



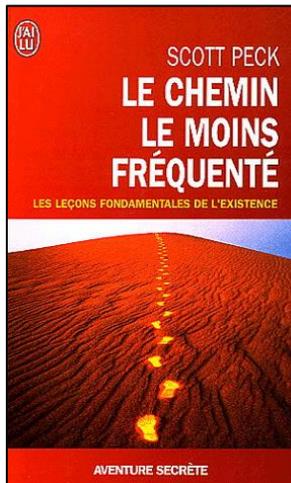
TITRE	Être bien dans sa peau ou FEELING GOOD
AUTEUR	David D. Burns
EDITEUR	
ISBN	978-0-380-81033-6 (version francophone) 978-0-380-81033-8 (version anglophone)
PRIX approximatif	10.99 \$
RÉSUMÉ	<p>Être bien dans sa peau. Ce livre nous initie aux principes de la thérapie cognitive, suivant laquelle nous apprenons qu'en changeant notre manière de penser nous pouvons modifier notre humeur. Dans un langage clair et simple, un éminent psychiatre américain...</p> <p>The good news is that anxiety, guilt, pessimism, procrastination, low self-esteem, and other "black holes" of depression can be cured without drugs! In Feeling Good, eminent psychiatrist, David D. Burns, M.D., outlines the remarkable, scientifically proven techniques that will immediately lift your spirits and help you develop a positive outlook on life.</p>

Livre : Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux (incluant un CD de méditation)



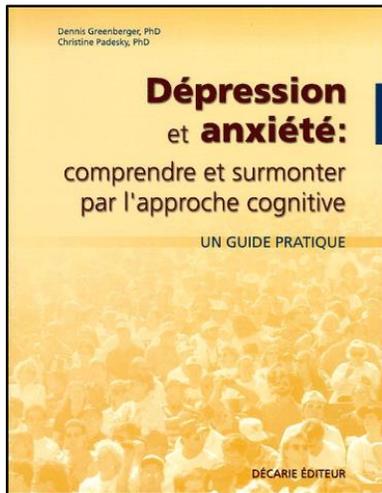
TITRE	Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux (incluant un CD de méditation)
AUTEURS	Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	978-2-7381-2458-6
PRIX approximatif	49.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Le livre que vous tenez entre les mains est consacré aux techniques de méditation en pleine conscience.</p> <p>Associant tradition orientale et thérapie cognitive, ces techniques, scientifiquement validées, ont fait la preuve de leur efficacité. Non seulement elles aident à guérir et à prévenir la maladie dépressive, mais elles permettent, pratiquées régulièrement, de retrouver le goût simple de la vie.</p> <p>Lisez, pratiquez et jugez par vous-même!</p> <p>« Ce guide lucide, à la fois rigoureux dans sa démarche scientifique et éclairant dans son approche pratique, offre une planche de salut pour retrouver la liberté intérieure, la joie de vivre et l'ouverture au monde, et pour éviter de sombrer à nouveau dans un gouffre sans lumière. » Matthieu Ricard.</p>

Livre : Le chemin le moins fréquenté. Apprendre à vivre avec la vie



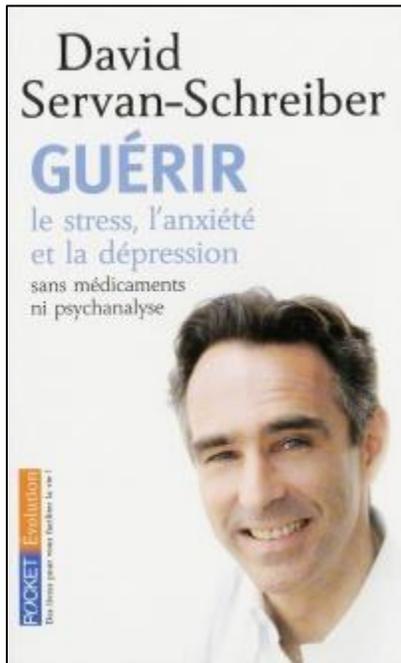
TITRE	Le chemin le moins fréquenté. Apprendre à vivre avec la vie
AUTEUR	Scott Peck
EDITEUR	Aventure Secrète
ISBN	2-221-05383-4
PRIX approximatif	12.95 \$
RÉSUMÉ	<p>« La vie est difficile. » C'est par cette affirmation que Scott Peck, psychiatre mondialement connu et respecté, commence son livre. Si nous souffrons autant, le problème n'est pas lié à la difficulté de la vie mais au fait que nous croyons qu'elle devrait être facile. Cette attitude, en partie due à notre éducation et aux idées fausses que la société transmet, entraîne dépression, maladies, échecs et névroses. Scott Peck nous invite à ne plus fuir ce qui fait mal en utilisant des subterfuges ou des excuses. À travers les récits de ses patients et des exemples issus de sa propre vie, il nous enseigne ce que personne ne nous a jamais appris : des leçons fondamentales pour grandir, aimer, s'engager et être plus fort. Le chemin le moins fréquenté vous permettra de faire des pas de géants dans votre vie en vous offrant des clés d'évolution psychologique et spirituelle. »</p>

Livre : Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive



TITRE	Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive
AUTEURS	Dennis Greenberger et Christine Padesky
EDITEUR	Decarie
ISBN	9782891370844
PRIX approximatif	45.95 \$
RÉSUMÉ	Cet ouvrage s'adresse aux personnes souffrant de dépression et d'anxiété. Il traite aussi, secondairement, de la colère, de la culpabilité et de la honte. C'est un outil d'autothérapie, qui peut être utilisé par la personne seule, en dehors de toute thérapie structurée.

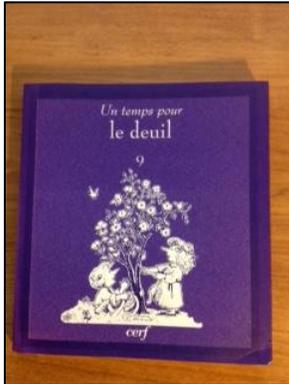
Livre : Guérir le stress, l'anxiété et la dépression



TITRE	Guérir le stress, l'anxiété et la dépression
AUTEUR	David Servan-Schreiber
EDITEUR	Pocket
ISBN	9782266219518
PRIX approximatif	12.95 \$
RÉSUMÉ	Depuis peu, les neurosciences et la psychologie ont connu un bouleversement radical. Notre cerveau « émotionnel » est bien plus que le vestige encombrant de notre passé animal : maître de notre corps et de nos passions, il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie. Qu'il se dérègle un tant soit peu, et celle-ci part en lambeaux; qu'il soit en harmonie avec notre corps et nous devenons pleinement nous-mêmes... David Servan-Schreiber nous convie ici à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution : une nouvelle médecine des émotions...

Deuil

Livre : Un temps pour le deuil



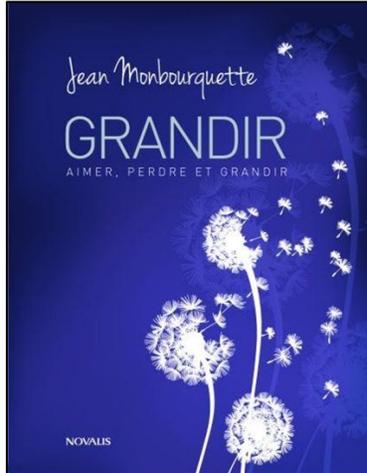
TITRE	Un temps pour le deuil
AUTEUR	Karen Katafiasz
EDITEUR	Les Éditions du Cerf
ISBN	2-204-05553-0
PRIX approximatif	9.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Peu d'événements affectent ta vie aussi fort que la disparition d'un être cher. La sagesse populaire conseille aux survivants de « rester occupés, de ne pas s'installer dans le deuil, de ne pas se laisser aller ». Mais la sagesse populaire ne dit pas tout.</p> <p>Les étapes du deuil sont nécessaires pour s'en sortir. La guérison, profonde, arrive un jour et te métamorphose. Un temps pour le deuil offre cette promesse et montre le chemin.</p>

Livre : Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre



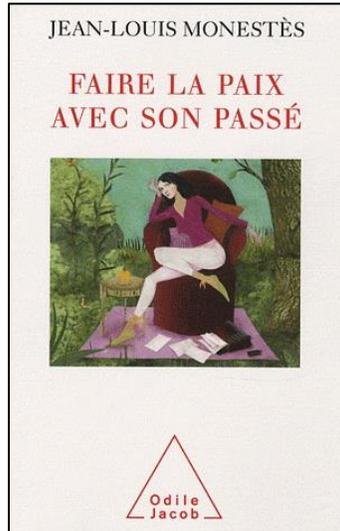
TITRE	Sortir du deuil. Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre
AUTEURS	Anne Ancelin Schützenberger, Evelyne Bissone Juefroy
EDITEUR	Éditions Payot & Rivages
ISBN	2-228-89955-0
PRIX approximatif	27.95 \$
RÉSUMÉ	<p>La vie est faite de changements et de pertes de tous ordres dont nous devons faire le deuil : décès, rupture amoureuse, licenciement ou retraite, exil, déménagement... Souvent, nous n'avons ni l'énergie, ni la liberté d'esprit, ni le savoir-faire pour prendre des décisions positives. Nous passons alors notre temps à « ruminer ».</p> <p>Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre, retrouver une paix intérieure, une sérénité, donner un autre sens à sa vie : telle est la raison d'être de ce livre. Pour sortir du deuil, il est nécessaire, vital, de se ressourcer, de lâcher prise, de pardonner, d'accepter la perte. Pour cela, il existe certaines techniques. Toutes passent par un même chemin : sa faire plaisir, bien s'entourer, reconstituer un stock de « vitamines » émotionnelles...</p>

Livre : Grandir : Aimer, perdre et grandir



TITRE	Grandir : Aimer, perdre et grandir
AUTEUR	Jean Montbourquette
EDITEUR	Novalis
ISBN	9782896880096
PRIX approximatif	27.95 \$
RÉSUMÉ	<p>« Je m'adresse à toi qui souffres d'un grand chagrin à cause d'une perte dans ta vie. Mon souhait est que la lecture de ces pages t'apporte un réconfort immédiat : je veux t'accompagner dans ta solitude, dans ta tristesse qui, parfois, peut frôler la détresse intérieure. Je voudrais soutenir ton espoir de guérir et de grandir à l'aide de témoignages de personnes qui ont réussi leur deuil. De plus, je t'offre des suggestions et des conseils, faisant fi de la maxime qui veut que le "bon" conseiller ne doit pas donner de conseils. Puisse la chaleur de ma présence te faire oublier que je suis en train de te conseiller. Comme l'organisme blessé mobilise toutes ses forces de guérison, ainsi en est-il du psychisme meurtri par un deuil. Il possède tout en lui pour te guérir et te faire grandir. Laisse travailler en toi ton Guérisseur intérieur qui met tout en œuvre pour venir à ton secours. Fais confiance à sa sagesse : ta douleur s'en ira; la vie t'apparaîtra encore plus précieuse; un bonheur profond insoupçonné chassera la détresse. Tu deviendras à la fois plus toi-même et plus humain envers les autres. Pour accélérer ta guérison, je t'invite à ne pas nier ton mal, mais à le reconnaître sans fausse honte. Ainsi, tu faciliteras ta guérison. Avec celle-ci, tu découvriras en toi une nouvelle maturité et une plus grande possibilité d'aimer ».</p>

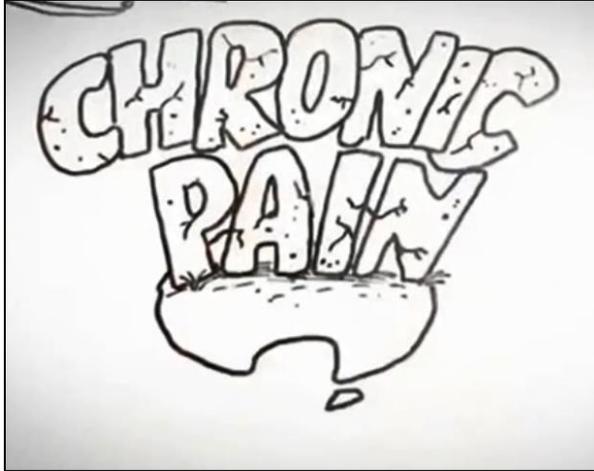
Livre : Faire la paix avec son passé



TITRE	Faire la paix avec son passé
AUTEUR	Jean-Louis Monestès
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	9782738122537
PRIX approximatif	\$40.95
RÉSUMÉ	<p>Nos souvenirs nous attirent vers le passé. Mais notre vie se passe maintenant ! Regrets, traumatismes, deuils, mais aussi nostalgie des moments heureux : nous souvenons-nous trop ? Comment faire pour que notre passé ne parasite pas notre présent ? Comment accepter sereinement nos souvenirs et les émotions qui les accompagnent ? Ce livre nous aide à sortir du piège de la mémoire. Il nous explique pourquoi il est si difficile d'oublier, et nous montre comment cesser de vouloir tout contrôler. Pour faire la paix avec nos souvenirs et mieux vivre notre présent.</p>

Douleurs chroniques

Youtube : Comprendre la douleur chronique

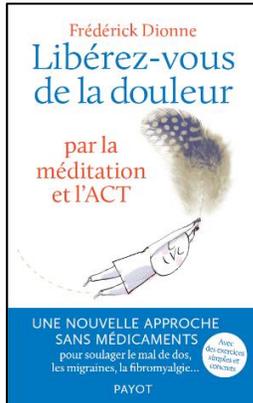


YouTube : <https://youtu.be/lcdsYdUls44> (explications en français)

YouTube : <https://youtu.be/gv5yKbduGkc> (explications en anglais)

Comprendre la douleur chronique en quelques minutes! Voyez la toute nouvelle version québécoise de cette vidéo sur la douleur chronique adaptée par les intervenants en gestion de la douleur chronique au CHU de Québec.

Livre : Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT



TITRE	Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT
AUTEUR	Frédérick Dionne
EDITEUR	Payot
ISBN	978-2-228-91062-0
PRIX approximatif	\$ 26.99
RÉSUMÉ	<p>« Je n'en peux plus d'avoir mal », « ça m'empêche d'être heureux », « ce n'est pas une vie ». Vous souffrez d'être l'esclave de votre douleur et des pensées qui l'accompagnent. Comment soulager un mal de dos obsédant, des migraines récurrentes, une fibromyalgie terriblement douloureuse ? Que faire quand les médicaments sont inefficaces ou nocifs, que les médecins s'avouent impuissants ? La douleur chronique, ça n'est pas « dans la tête », mais on sait que la souffrance ressentie est augmentée par les émotions et les pensées négatives. Or, il est scientifiquement prouvé que nous avons le pouvoir d'agir sur la souffrance si nous nous entraînons à la vivre différemment. Frédérick Dionne propose ici une approche innovante qui allie méditation de pleine conscience et ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) et qui fait la preuve de son efficacité thérapeutique. Grâce à une méthode concrète et des exercices simples et faciles à intégrer dans votre quotidien, vous allez vous sentir libéré, physiquement et émotionnellement.</p>

Youtube : 6 exercices pour soigner la douleur chronique (Genoux, pieds, hanches)



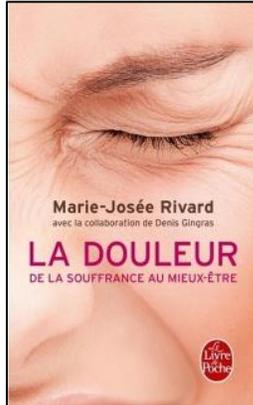
YouTube : https://youtu.be/op_J4Zp16Zo

Si tu souffres de douleurs chroniques dans les genoux ou que tes pieds sont fatigués parce que tu es tout le temps en mouvement, alors prête attention à ces six exercices pour soigner les douleurs chroniques dans les genoux, les pieds et les hanches. Tu n'as pas besoin de suivre un traitement onéreux si tu réalises régulièrement cet entraînement simple à la maison. Les genoux sont la deuxième cause principale de douleurs récurrentes, et si tu ajoutes les pieds et les hanches, il s'avère que les jambes peuvent causer de gros problèmes chez un tas de personnes. En plus de renforcer tes mollets, marcher sur la pointe des pieds aide à améliorer ton équilibre en réduisant la zone de contact avec le sol, ce qui fait que garder ton équilibre est plus difficile. Cela renforce tes fessiers et tes muscles abdominaux; améliore ta posture, ce qui soulagera en même temps les maux de dos; augmente la souplesse de tes chevilles; étire les muscles autour de tes tibias, qui sont un groupe de muscles difficiles à cibler. Les soulèvements des talons, les cercles avec les chevilles, l'exercice de résistance et les exercices pour les orteils sont tous des exercices efficaces pour soulager la douleur dans différentes parties de tes jambes. Essaie de faire ce massage tous les jours et fais autant de répétitions possibles. Il offre à la plante de tes pieds un bon étirement et prévient des blessures aux pieds sur le long terme.

Musique : [https://www.youtube.com/audiolibrary/...](https://www.youtube.com/audiolibrary/)

Exercice no 1. Soulèvement des talons [1:01](#) Exercice no 2. Marcher sur la pointe des pieds [3:22](#)
Exercice no 3. Cercles avec les chevilles [4:34](#) Exercice no 4. Exercice de résistance [5:47](#) Exercice
no 5. Exercices pour les orteils [7:42](#) Exercice no 6. Massage roulant des pieds [9:24](#)

Livre : LA DOULEUR : De la souffrance au mieux-être

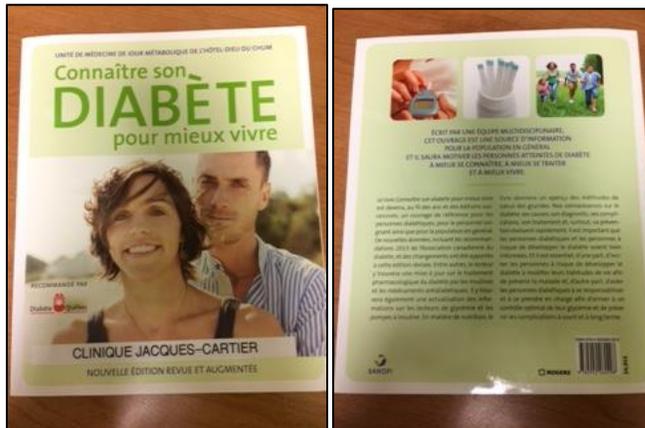


TITRE	LA DOULEUR : De la souffrance au mieux-être
AUTEURS	Marie-Josée Rivard, Yoram Shir
EDITEUR	Le Livre de Poche
ISBN	9782253176862
PRIX approximatif	13.95 \$
RÉSUMÉ	Guide pratique à destination des personnes en situation de souffrance chronique et de leur entourage, cet ouvrage explique les origines psychologiques et physiologiques de la douleur, informe sur les nouvelles approches thérapeutiques et donne des conseils pour la gérer au quotidien.

Maladies chroniques

Diabète

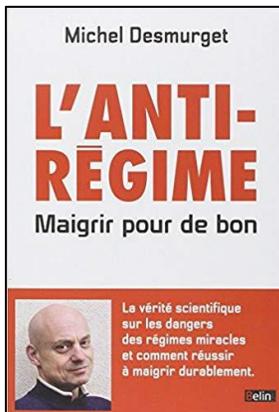
Livre : Connaître son diabète pour mieux vivre



TITRE	Connaître son diabète pour mieux vivre
AUTEURS	Médecins de l'unité métabolique de l'Hôtel-Dieu du CHUM
EDITEUR	Éditions Rogers (2013)
ISBN	9782922260298
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	<p>L'édition 2013 du livre « Connaître son diabète pour mieux vivre » a été revue et augmentée. L'équipe multidisciplinaire de l'Unité de médecine de jour métabolique de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM a élaboré le contenu et Diabète Québec a participé à la révision finale.</p> <p>Les modifications apportées à la version précédente concernent principalement les thèmes suivants : Les lignes directrices de pratique clinique 2013, les nouveaux médicaments, les lecteurs de glycémie actuellement sur le marché, les ressources pouvant être utiles aux personnes diabétiques, l'inclusion de l'hémoglobine glyquée dans les critères diagnostiques, l'hospitalisation de la personne diabétique (chapitre ajouté).</p>

Obésité

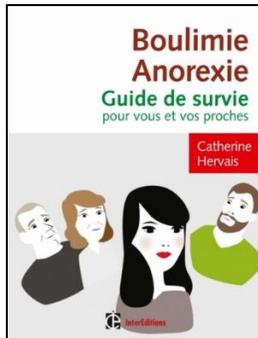
Livre : L'anti-régime : maigrir pour de bon



TITRE	L'anti-régime : maigrir pour de bon
AUTEUR	Michel Desmurget
EDITEUR	Pocket
ISBN	9782266282482
PRIX approximatif	13.95 \$
RÉSUMÉ	<p>« Un jour, j'en ai eu assez des régimes fantaisistes. J'en ai eu assez de perdre à chaque fois dix kilos pour en reprendre douze. J'en ai eu assez de traumatiser inutilement mon organisme. Alors, j'ai décidé d'oublier les méthodes de bazar pour me plonger dans la littérature scientifique. Au-delà des 50 kg qu'il m'a permis de perdre pour retrouver un poids sain, ce voyage m'a enseigné deux choses :</p> <ul style="list-style-type: none">— les régimes médiatiques sont des impostures. D'une part, ils font exploser dangereusement le risque pathologique (cancers, diabète, infarctus, etc.). D'autre part, ils déclenchent une infaillible armée de défenses métaboliques génétiquement programmées pour combattre l'amaigrissement et rendre toute perte de poids impossible sur la durée. Le taux d'échec de ces régimes dépasse 95 %!— le seul moyen de maigrir durablement consiste à mettre en place un déficit énergétique assez restreint pour passer sous le radar des systèmes organiques de contrôle du poids et de la faim. Le corps maigrit alors graduellement (mais sûrement), à son insu, sans crier fringale. <p>Sur la voie du succès, la patience n'est pas une option; elle est une nécessité physiologique absolue. Et si cette idée vous frustre, posez-vous la question : vaut-il mieux réussir en douze mois ou échouer en trois?</p>

Trouble alimentaire

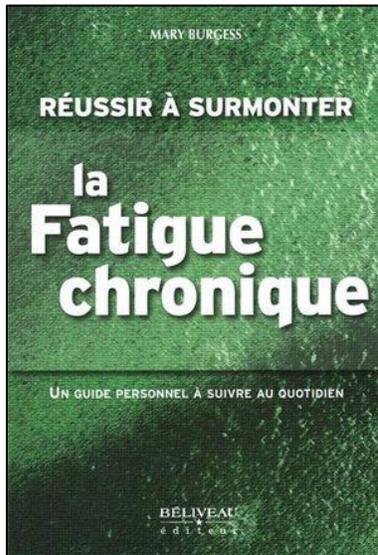
Livre : Boulimie anorexie : Guide de survie pour vous et vos proches



TITRE	Boulimie anorexie : Guide de survie pour vous et vos proches
AUTEUR	Catherine Hervais
EDITEUR	InterÉditions
ISBN	948-2-7296-1400-3
PRIX approximatif	17.99 \$
RÉSUMÉ	<p>Ce guide vous permettra de prendre conscience que la boulimie, plus forte que la volonté, n'est pas un vice de glotonnerie mais un geste de survie pour anesthésier et refouler une angoisse existentielle qui serait insupportable autrement. Comprendre la boulimie c'est comprendre que l'on ne peut pas l'enrayer avec le contrôle nutritionnel et l'abstinence. Ils ne font que renforcer l'obsession de la nourriture. Ce n'est pas une fatalité, ce n'est pas de votre faute, on peut s'en sortir. Avant toute chose, il faut apprendre à devenir vraiment soi et à ne pas se sentir englouti ou agressé dès que l'affectif est en jeu. Être soi, sans faux-semblants, et se sentir bien parmi les autres est le seul moyen de ne plus avoir besoin d'une addiction pour vivre. Synthèse de ce bouquin : Le comportement alimentaire. La personnalité "tout ou rien". Pourquoi avoir besoin de la nourriture comme fusible? La boulimie-anorexie comme trouble du comportement. La boulimie-anorexie comme trouble de l'identité. Et maintenant que faire? Comment vous y prendre face aux énormes difficultés quotidiennes liées à ce problème? Quelques outils pour trouver une attitude juste. Comment réagit? Comment dialoguer? La boulimie a-t-elle une fin? Ouf! Je m'en sors! En cas de rechute. Les questions que vous vous posez. Les questions les plus fréquentes. Les questions médicales. Conclusion. Glossaire. Sites d'adresses utiles.</p>

Fatigue chronique

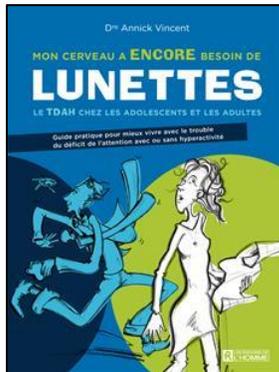
Livre : Réussir à surmonter la fatigue chronique avec les TCC



TITRE	Réussir à surmonter la fatigue chronique avec les TCC
AUTEUR	Mary Burgess
EDITEUR	Béliveau Éditions
ISBN	9782890924314
PRIX approximatif	6.98 \$
RÉSUMÉ	<p>Ce guide montre comment utiliser soi-même, au quotidien, les nouvelles démarches psy (TCC ou thérapies cognitives et comportementales) pour surmonter un problème de vie. Écrit par une thérapeute, ce livre offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre ce que nous pensons et ressentons (le « cognitif ») et comment nous bougeons et réagissons (le « comportemental ») pour agir sur nos émotions et nos comportements, nous libérer de nos blocages et nous épanouir. C'est la globalité de cette approche visant tout notre être, corps et esprit/émotions et actions, qui lui donne une grande efficacité. En suivant le parcours proposé par ce livre, il devient réellement possible de surmonter sa fatigue chronique.</p>

TDAH adulte

Livre : Mon cerveau a encore besoin de lunettes



TITRE	Mon cerveau a encore besoin de lunettes
AUTEUR	Annick Vincent
EDITEUR	Les Éditions Québecor
ISBN	9782764015414
PRIX approximatif	19.99 \$
RÉSUMÉ	<p>Voici des outils qui agissent comme des lunettes dans le cerveau. Le TDAH se manifeste dès l'enfance par des symptômes d'inattention, d'hyperactivité ou d'impulsivité. Les outils pour en réduire les symptômes agissent comme des lunettes pour le cerveau en l'aidant à se concentrer ou en freinant la bougeotte. Plus de la moitié des enfants atteints de TDAH en gardent des symptômes à l'âge adulte. Ils ont donc ENCORE besoin de lunettes et ont avantage à connaître quels sont les outils disponibles pour eux, les grands. Au fil des clins d'œil humoristiques et des témoignages vivants, le lecteur découvre les symptômes cliniques, la littérature scientifique et les traitements pharmacologiques pour traiter ce trouble neurologique. Ce guide offre de plus une foule d'astuces efficaces et de trucs pratiques spécialement conçus pour aider les adultes atteints et ceux qui les entourent à mieux vivre avec le TDAH au quotidien. « Ce livre accessible expose clairement et simplement les connaissances à la fine pointe des recherches sur le TDAH à l'âge adulte. » Margaret Weiss, médecin-psychiatre « Enfin un guide en français sur le TDAH! Ce livre est indispensable à tous les adultes qui vivent avec ce trouble, ainsi qu'à tous les professionnels de la santé qui ont à intervenir auprès de cette clientèle. ». Martin Lafleur, neuropsychologue « Excellente mine de trucs pratiques pour la vie quotidienne! Le livre de Dr Vincent, avec l'approche vive et dynamique qui la caractérise si bien, comble un grand vide dans la diffusion d'une information de qualité sur le TDAH chez l'adulte. » Daniel Létourneau, adulte atteint d'un TDAH, cofondateur et ex-président de l'Association de parents PANDA de la MRC L'Assomption.</p>

Sommeil

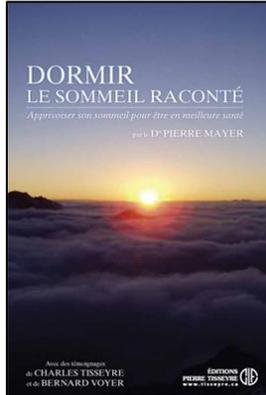
ADULTE

Livre : Vaincre les ennemis du sommeil



TITRE	Vaincre les ennemis du sommeil
AUTEUR	Charles M. Morin
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	9782761923422
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil. De plus, vous trouverez des informations utiles sur le décalage horaire, l'apnée, la narcolepsie, les somnifères, de même que sur les troubles du sommeil spécifiques aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées.</p>

Livre : DORMIR : le sommeil raconté



TITRE	DORMIR : le sommeil raconté
AUTEUR	Pierre Mayer
EDITEUR	Les Éditions Pierre Tisseyre
ISBN	978-2-89633-218-2
PRIX approximatif	26.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir. Ce temps consacré au sommeil est indispensable à une bonne santé. Et pourtant, nous sommes nombreux à ne pas avoir un sommeil réparateur. Dans ce livre écrit pour le grand public, le Dr Pierre Mayer, pneumologue et spécialiste du sommeil, nous fait découvrir les mécanismes du sommeil et ses bienfaits. Saviez-vous que le manque de sommeil est un des facteurs les plus importants du surpoids et de l'obésité? Que la somnolence est la cause principale de décès au travail? Que le sommeil permet de consolider les apprentissages? Qu'il est indispensable à la croissance des enfants et que sa pénurie met en danger la sécurité des adolescents? Au moyen d'histoires tirées de sa pratique, le Dr Mayer démontre qu'il est possible, et même agréable, d'améliorer son sommeil et d'en faire une priorité dans sa vie. Ceux qui travaillent de nuit ou qui ont des horaires par quarts trouveront dans Dormir de précieux conseils pour protéger la qualité de leur sommeil. Quant aux grands voyageurs, ils découvriront une méthode pour limiter l'impact du décalage horaire. Le livre explique également les causes et les effets d'une foule de maladies du sommeil, comme l'apnée obstructive ou l'insomnie. Et surtout, il présente les moyens de les soigner.</p>

ENFANCE

YouTube : Le lit voyageur

Lien : <https://youtu.be/KGqzOqQFgg>

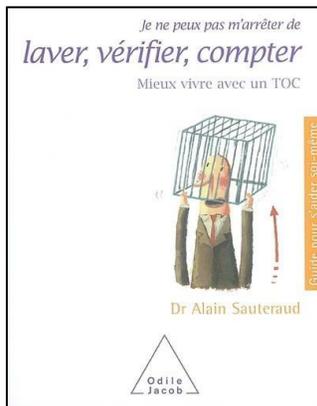


Courant Indigo propose une expérience de visualisation aux enfants dont le sommeil est problématique.

Santé mentale

Trouble obsessionnel compulsif

Livre : Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : mieux vivre avec un TOC



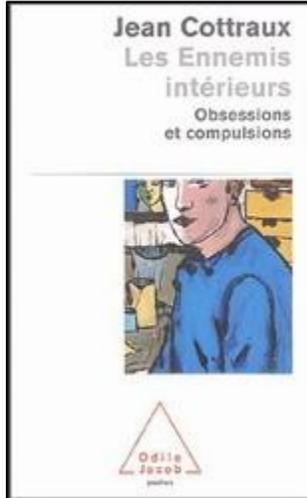
TITRE	Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : mieux vivre avec un TOC
AUTEUR	Alain Sauteraud
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	9782738112064
PRIX approximatif	31.95 \$
RÉSUMÉ	Caractérisé par des pensées obsessionnelles et l'accomplissement de rituels qui s'imposent malgré soi, le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est une maladie handicapante qui touche environ un million de Français. Ce livre a une vocation thérapeutique, pour aider les malades à connaître et à combattre activement le trouble dont ils souffrent. S'adresse aussi aux proches et aux médecins.

Livre : Y a-t-il des perfectionnistes heureux?



TITRE	Y a-t-il des perfectionnistes heureux?
AUTEUR	Monica Ramirez basco
EDITEUR	Éditions de l'Homme
ISBN	9782761942508
PRIX approximatif	27.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Avez-vous l'impression que, quoi que vous fassiez, vous ne serez jamais à la hauteur? Consacrez-vous trop de temps à tout vérifier et revérifier pour échapper aux critiques? Êtes-vous convaincu qu'à tout moment, quelqu'un risque de découvrir que vous n'êtes pas ce que vous semblez être? Si oui, vous souffrez peut-être d'un perfectionnisme exacerbé. Ce trait de personnalité peut être très utile dans certaines circonstances, mais, en vous fixant des critères extrêmement élevés, vous risquez de vivre dans l'insatisfaction permanente. En comprenant pourquoi vous vous livrez à une quête perpétuelle de la perfection, vous apprendrez à maîtriser votre perfectionnisme, à l'exploiter sans le laisser vous empoisonner l'existence. Ce livre vous aidera à retrouver l'équilibre et la sérénité dans toutes les sphères de votre vie.</p>

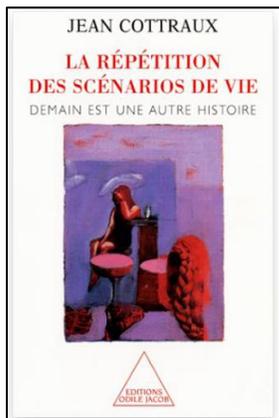
Livre : Les ennemis intérieurs



TITRE	Les ennemis intérieurs
AUTEUR	Jean Cottraux
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	9782738116017
PRIX approximatif	16.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Fiona passe six heures par jour à ranger son appartement. Norbert ne supporte pas que les tableaux soient un peu de travers. Quant à Gabrielle, elle a tout simplement arrêté de conduire, car elle redoutait d'accrocher un piéton par mégarde. Pourquoi devient-on obsédé par la saleté, l'imperfection, le risque d'accident ou l'idée de faute? Que faire quand la lutte contre ses propres pensées tourne au calvaire quotidien et paralyse la totalité de l'existence? Comment modifier son comportement pour retrouver des activités plus créatives? Bref, comment faire la paix avec soi-même?</p>

Troubles de personnalité

Livre : La répétition des scénarios de vie



TITRE	La répétition des scénarios de vie
AUTEUR	Jean Cottraux
EDITEUR	Odile Jacob (2003)
ISBN	978-2-7381-123-0-9
PRIX approximatif	16.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Pourquoi recommence-t-on les mêmes erreurs? Pourquoi reproduit-on les mêmes histoires? Qu'est-ce qui nous pousse à répéter un « scénario » de vie qui ne nous convient pas? Et comment faire pour en changer? Jean Cottraux montre comment par fidélité à certains schémas mentaux, nous devenons, sans le savoir, prisonniers d'un rôle et d'un personnage : en tombant systématiquement amoureux de la mauvaise personne; en nous obstinant dans une voie qui n'est pas la nôtre; en multipliant les conflits, les conduites à risques... Voici donc l'analyse des principaux scénarios qui, comme au cinéma, façonnent les destins. Des mécanismes psychologiques qui les sous-tendent aux conséquences dramatiques qu'ils impliquent, des grands mythes qu'ils véhiculent aux grands types de personnalités qu'ils expriment : tout est dit pour permettre à chacun de sortir du piège de la répétition et de réinventer sa vie!</p>

Livre : Comment gérer les personnalités difficiles



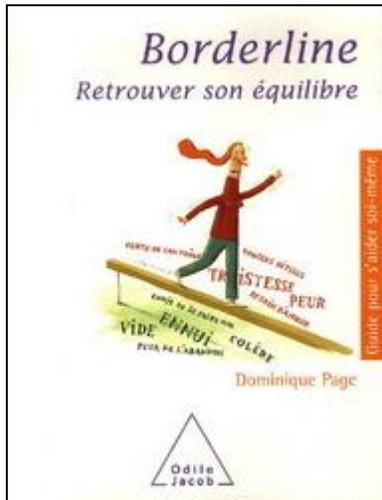
TITRE	Comment gérer les personnalités difficiles
AUTEUR	François Lelord et Christophe André
EDITEUR	Poches Odile Jacob
ISBN	9782738108142
PRIX approximatif	16.99 \$
RÉSUMÉ	<p>L'anxieux qui vous harcèle, le paranoïaque qui prend tout comme une offense, l'obsessionnel qui se perd dans les détails au détriment de l'essentiel, le narcissique qui tire la couverture à lui, le dépressif qui vous accable de son inertie, le « type A » pour qui rien ne va jamais assez vite : tous perturbent votre vie quotidienne, au travail, à la maison, en famille.</p> <p>Deux psychiatres vous proposent de vous aider à mieux les comprendre pour mieux les gérer. « Le défilé est passionnant. L'ensemble a l'immense mérite de se lire comme un roman. » Le Nouvel Observateur. « Des conseils destinés à mieux supporter un entourage parfois difficile. » Libération. « Comment rester en relation avec des névrosés sans le devenir soi-même? Des solutions simples. » Psychologies.</p>

Livre : Vivre avec un proche impulsif, intense, instable



TITRE	Vivre avec un proche impulsif, intense, instable
AUTEUR	D'Auteuil, Sandra et Lafond, Caroline
EDITEUR	Éditions Bayard
ISBN	9782895791188
PRIX approximatif	19.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Un ouvrage unique dans la littérature québécoise. Sandra D'Auteuil est infirmière psychiatrique, alors que Caroline Lafond est travailleuse sociale. Toutes deux travaillent à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal au Pavillon Albert-Prévost. Une expérience qui leur a permis d'écrire « Vivre avec un proche impulsif, intense, instable », un ouvrage qui n'a pas d'équivalent dans la littérature québécoise.</p> <p>C'est un message d'espoir pour tous ceux qui vivent avec un proche dont la personnalité est explosive. C'est un livre pratique, écrit pour ceux qui se sentent démunis, coupables, dépassés, bref, pour les proches qui n'en peuvent plus.</p> <p>Le lecteur apprend à faire respecter ses limites, à reprendre le contrôle de sa vie et à mieux gérer les émotions intenses de son proche. Il apprend aussi à désamorcer les crises et à développer des pistes d'intervention.</p> <p>Il contient aussi des adresses où trouver de l'aide en cas d'urgence et des suggestions de lecture.</p>

Livre : Borderline. Retrouver son équilibre.



TITRE	Borderline. Retrouver son équilibre.
AUTEUR	Dominique Page
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	9782738118332
PRIX approximatif	\$31.95
RÉSUMÉ	<p>Qu'est-ce que le trouble borderline ou trouble de personnalité état-limite ? Fluctuations d'humeur, ruptures relationnelles, émotions débordantes, parfois violentes...</p> <p>Ceux qui en souffrent vivent dans une grande instabilité et une grande souffrance. Pourquoi ces perturbations ? Comment retrouver son équilibre ? Ce guide propose une aide établie à partir de psychothérapies validées scientifiquement. A travers des exemples cliniques et des conseils pratiques, Dominique Page offre des outils pour mieux gérer ses émotions, travailler sur ses pensées, avoir une communication plus cohérente et plus sereine avec les autres.</p> <p>Ce guide s'adresse aux personnes qui souffrent de trouble borderline, ainsi qu'à leur entourage qui y trouvera les connaissances nécessaires et des conseils pour les comprendre et les accompagner.</p>

Saine gestion de soi et des relations interpersonnelles

ADULTE

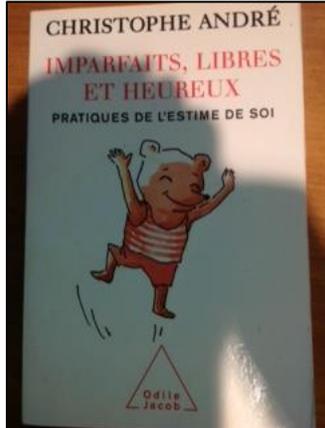
Bien-être personnel

Livre : Guérir à s'en rendre malade



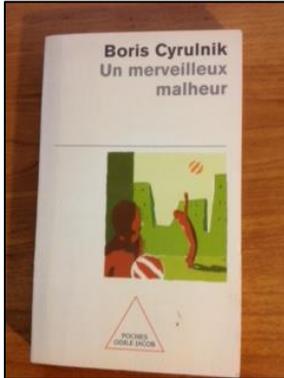
TITRE	Guérir à s'en rendre malade
AUTEUR	Jean Robitaille
EDITEUR	Les Éditions Libre Expression
ISBN	978-2-7648-0347-9
PRIX approximatif	27.95 \$
RÉSUMÉ	Loufoque, insolite, cocasse et vrai, cet ouvrage est un témoignage touchant, rempli d'humour, de poésie et d'émotion d'un auteur-compositeur au début de la quarantaine, qui se croyait invincible et en santé et dont la vie s'est mise à basculer.

Livre : Imparfais, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi



TITRE	Imparfais, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi
AUTEUR	Christophe André
EDITEUR	Odile Jacob
ISBN	2-7381-1699-X
PRIX approximatif	34.95 \$
RÉSUMÉ	Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait sur les autres. 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 imparfait. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Pour être enfin vous-même imparfait, mais libre et heureux.

Livre : Un merveilleux malheur



TITRE	Un merveilleux malheur
AUTEUR	Boris Cyrulnik
EDITEUR	Éditions Odile Jacob Poches
ISBN	2-7381-1125-4
PRIX approximatif	12.95 \$
RÉSUMÉ	<p>« On s'est toujours émerveillé devant ces enfants qui ont su triompher d'épreuves immenses et se faire une vie d'homme, malgré tout. Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur.</p> <p>Un mot permet d'organiser notre manière de comprendre le mystère de ceux et celles qui s'en sont sortis. C'est celui de résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité.</p> <p>En comprenant cela, nous changerons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille » (boris Cyrulnik).</p>

Livre : Les états d'âmes : un apprentissage de la sérénité



TITRE	Les états d'âmes : un apprentissage de la sérénité
AUTEUR	Christophe André
EDITEUR	Les éditions Odile Jacob
ISBN	9782738126344 (27381263411)
PRIX approximatif	34.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Bonne humeur, paix intérieure, confiance, sérénité... mais aussi cafard, inquiétude, nostalgie, agacement, désespoir... Mélange subtil d'émotions et de pensées, nos états d'âme sont le cœur battant de notre lien au monde. Toujours présents, toujours influents, ils accompagnent chaque moment de notre vie. Ce livre va nous aider à les comprendre et à les moduler. Savoir descendre en soi, accueillir ses états d'âme et les faire évoluer peut tout changer dans notre vie. Et nous guider alors vers un petit peu plus de bonheur, de sagesse et de sérénité.</p> <p>Christophe André est médecin-psychiatre et psychothérapeute. À la fois scientifiques et chaleureux, tous ses livres, traduits dans de nombreuses langues, sont de grands succès : imparfaits, libres et heureux, Psychologie de la peur, vivre heureux. Et aussi, avec François Lelord : L'Estime de soi, La Force des émotions, Comment gérer les personnalités difficiles, ainsi qu'avec Patrick Légeron, La Peur des autres.</p>

Croissance personnelle

Livre : L'art de se réinventer.



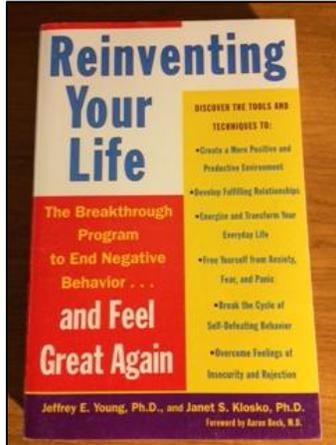
TITRE	L'art de se réinventer.
AUTEUR	Bordeleau, Nicole.
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	978-2-7619-4268-3
PRIX approximatif	29.99 \$
RÉSUMÉ	<p>Souhaiteriez-vous vivre le meilleur de votre vie, aujourd'hui même? Ce livre est pour vous! À la fois coffre à outils, aide-mémoire et compagnon de route, il vous convie à une réelle transformation de votre monde intérieur. Nicole Bordeleau y partage les enseignements, les situations, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs et les moteurs les plus puissants dans sa vie personnelle. Elle enseigne un art de se réinventer qui n'implique pas de changer son apparence, de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber. La transformation qu'elle propose est beaucoup plus profonde. Se réinventer, c'est avoir le courage de transcender ses peurs, c'est apprendre de nos erreurs, c'est nourrir des projets et des rêves tout en appréciant le moment présent. C'est aussi laisser aller le passé, et enfin, ouvrir son esprit à un monde qui ne cesse de se renouveler. Voilà l'invitation qui vous est lancée.</p>

Livre : Je réinvente ma vie : vous valez mieux que ce que vous pensez



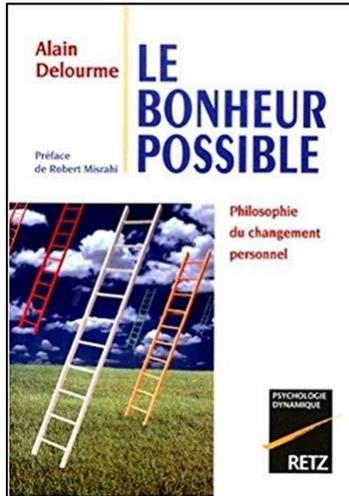
TITRE	Je réinvente ma vie : vous valez mieux que ce que vous pensez
AUTEUR	Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko
EDITEUR	Éditions de l'Homme
ISBN	9782761936286
PRIX approximatif	22.99 \$
RÉSUMÉ	Avez-vous parfois l'impression que vos proches ne vous aiment pas suffisamment ou ne vous comprennent pas autant que vous le souhaiteriez? Éprouvez-vous un sentiment d'imperfection? Croyez-vous que l'on ne pourrait pas vous accepter tel que vous êtes si l'on vous connaissait vraiment? Si vous vous reconnaissez dans ces questions, c'est que vous êtes sous l'emprise d'un schéma qui vous entraîne à adopter des conduites d'échec. Ce schéma, qui trouve son origine dans votre enfance, influence toute votre vie. Dans cet ouvrage, les auteurs font appel aux ressources innovatrices de la thérapie cognitive.

Livre : Reinventing your Life.



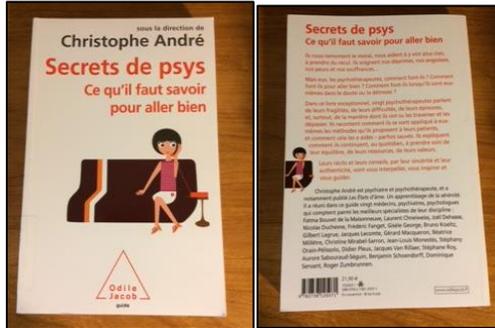
TITRE	Reinventing your Life.
AUTEUR	Jeffrey Young, Janet S. Klosko
EDITEUR	Plume (USA)
ISBN	978-0-452-27204-0
PRIX approximatif	17.50 \$
RÉSUMÉ	<p>Two of America's leading psychologists, Jeffrey E. Young, Ph.D., and Janet S. Klosko, Ph.D., show readers how to free themselves from negative life patterns. Written with compassion as well as clinical insight, this thought-provoking book guides readers through the process of identifying "life traps." For example, "Do you put the needs of others before your own? Are you drawn into relationships with people who are self-centered, cold to you, misunderstand you, or use you? Do you feel inadequate compared to people around you? » Followed by an engaging discussion that makes use of case studies, this book can help people change their lives by stopping the cycle of self-destruction.</p>

Livre : Le Bonheur Possible. Philosophie du changement personnel.



TITRE	Le Bonheur Possible. Philosophie du changement personnel.
AUTEUR	Alain Delourme
EDITEUR	Retz
ISBN	978-2725619675
PRIX approximatif	Voir sur www.label-emmaus.co ou Amazon pour livre d'occasion
RÉSUMÉ	<p>" Ce qu'exprime le beau livre d'Alain Delourme, ce n'est pas seulement le rappel d'une philosophie du désir, de la joie et de la liberté, c'est aussi et surtout la mobilisation d'une telle philosophie au service de la psychothérapie. Le psychothérapeute constate que le mouvement du désir se heurte à des obstacles considérables. La puissance de ces obstacles, d'origine à la fois historique et inconsciente, selon lui, est telle qu'une aide extérieure est indispensable pour que le patient puisse se libérer, se reconstruire et accéder à la joie de vivre et d'exister. C'est cet appui éclairé et cet accompagnement efficace qui prennent le nom de " relation d'aide" et qu'Alain Delourme décrit d'une façon à la fois convaincante, précise et originale. " (Robert Misrahi) La recherche délibérée du bonheur semble souvent illusoire. Nombre de personnes souffrent de dépressions chroniques, doivent faire face à des problèmes de couple, subissent un parcours familial et professionnel avec un sentiment de non-sens. Comment ne plus être malheureux ? Comment dépasser les difficultés de vie ? Comment construire son bonheur ? Faisant dialoguer la réflexion du philosophe et l'expérience du praticien l'auteur propose - en s'appuyant sur des exemples vécus et parlants - une conception thérapeutique originale orientée vers la recherche du bonheur. En apprenant à mieux se connaître, chacun tend à élucider les causes de l'angoisse, du sentiment d'échec, et à effectuer un travail concret et progressif qui aboutit à la construction d'une existence heureuse et libérée. Chaque individu peut conquérir son avenir et empêcher, quelles que soient les épreuves, que le malheur s'abatte comme une fatalité. Chacun peut trouver ses clés d'accès au bonheur.</p>

Livre : Secrets de Psys : ce qu'il faut savoir pour aller bien.



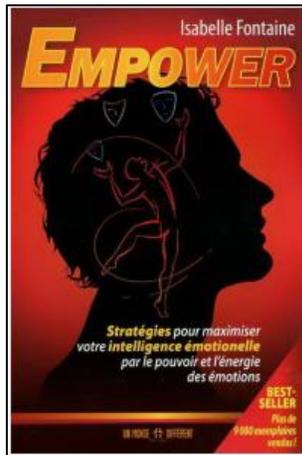
TITRE	Secrets de Psys : ce qu'il faut savoir pour aller bien.
AUTEUR	André, Christophe.
EDITEUR	Les Éditions Odile Jacobs. Paris. (2011).
ISBN	978-2-7381-2507-1
PRIX approximatif	30.99 \$
RÉSUMÉ	<p>Dans ce livre exceptionnel, vingt psychothérapeutes parlent de leurs fragilités, de leurs difficultés, de leurs épreuves, et, surtout, de la manière dont ils ont su les traverser et les dépasser. Ils racontent comment ils se sont appliqués à eux-mêmes les méthodes qu'ils proposent à leurs patients, et comment cela les a aidés – parfois sauvés. Ils expliquent comment ils continuent, au quotidien, à prendre soin de leur équilibre, de leurs ressources, de leurs valeurs. Leurs récits et leurs conseils, par leur sincérité et leur authenticité, vont vous interpeller.</p>

Livre : Les Quatre Clés de l'équilibre personnel



TITRE	Les Quatre Clés de l'équilibre personnel
AUTEURS	Jacques Lafleur, Robert Béliveau
EDITEUR	Logiques
ISBN	9782893811307
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Grâce à des explications simples et précises, vous comprendrez la relation directe entre votre santé physique et votre équilibre psychologique. Vous verrez mieux le pouvoir destructeur d'une vie trop exigeante et trop lourde ou, au contraire, trop vide. Vous saisissez également la nécessité de changer ce qui ne va pas. À l'aide de questionnaires, vous découvrirez ici les véritables sources de votre mal, et grâce à des guides d'action et à de nombreux exemples vécus, tirés de l'expérience des auteurs, vous trouverez des moyens d'agir efficacement sur ce qui engendre vos symptômes physiques et psychologiques.</p>

Livre : Empower : stratégies pour maximiser votre intelligence émotionnelle par le pouvoir de l'énergie et des émotions



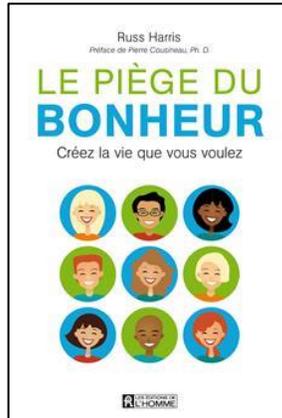
TITRE	Empower : stratégies pour maximiser votre intelligence émotionnelle par le pouvoir de l'énergie et des émotions
AUTEUR	Isabelle Fontaine
ÉDITEUR	UN MONDE DIFFÉRENT
ISBN	9782892257984
PRIX approximatif	22.95 \$
RÉSUMÉ	<p>L'état émotionnel dans lequel nous sommes détermine à la fois notre niveau de performance, de bonheur et de charisme. Nous ne sommes pas performants ni affaiblis par hasard, des stratégies conscientes et inconscientes créent nos humeurs et nos états d'esprit.</p> <p>Alors que faire lorsque malgré toutes nos bonnes intentions, notre tête, notre corps ou encore notre cœur ne semblent pas vouloir contribuer à notre cause?</p> <p>Parsemé d'astuces simples et d'histoires vécues, cet ouvrage vous démontrera, entre autres, comment sortir d'un état de fatigue en moins de 2 minutes, comment entraîner votre cerveau à relâcher les hormones du bonheur. Comment activer en vous une émotion antidote contre le négativisme et les draineurs d'énergie et comment utiliser la musique et les films pour renforcer les circuits neurologiques vers de nouvelles émotions positives.</p>

Livre : Soyez heureux sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête



TITRE	Soyez heureux sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête
AUTEUR	Lucie Mandeville
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	9782761933186
PRIX approximatif	\$18.99
RÉSUMÉ	<p>Conseils et petits trucs pour atteindre le bonheur et vous rendre le sourire !</p> <p>Les livres de psychologie vous proposent souvent de fouiller les fonds de tiroirs de votre passé pour mieux vivre votre présent. Mais pourquoi ne pas apprendre à carburer aux émotions positives dès aujourd'hui? Au fil d'histoires touchantes, de nombreux cas réels et de solutions insolites, découvrez comment éviter les pièges qui vous rendent malade et comment réveiller les parcelles de bonheur qui sommeillent en vous. Grâce à des trucs extrêmement simples tirés des récentes découvertes scientifiques, mais aussi du strict bon sens, vous réussirez à réécrire le scénario de votre vie.</p>

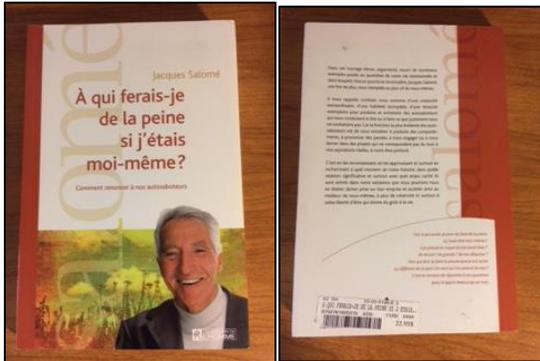
Livre : Le piège du Bonheur. Créez la vie que vous voulez



TITRE	Le piège du Bonheur. Créez la vie que vous voulez.
AUTEUR	Russ Harris
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	9782761926409
PRIX approximatif	\$20.99
RÉSUMÉ	<p>La recherche du bonheur est souvent une quête qui peut s'avérer très malheureuse, cet ouvrage vous permettra d'éviter tous les pièges !</p> <p>Êtes-vous, comme des millions de personnes, tombé dans le piège du bonheur? Selon l'auteur, notre quête du bonheur et les moyens que nous prenons pour y arriver finissent par nous rendre malheureux. Notre volonté d'être heureux à tout prix contribue à la recrudescence du stress, de l'anxiété et de la dépression. Cet ouvrage présente les techniques de la thérapie ACT, une nouvelle psychothérapie révolutionnaire basée sur les plus récentes recherches en psychologie du comportement. Ces techniques vous aideront à réduire le stress et les inquiétudes; à composer plus efficacement avec les pensées et les émotions douloureuses; à briser vos habitudes autodestructrices; à surmonter l'insécurité et le doute; à construire une vie riche et pleine de sens. En clarifiant vos valeurs et en vivant pleinement le moment présent, vous échapperez au piège illusoire du bonheur et vous vous sentirez enfin comblé par la vie.</p>

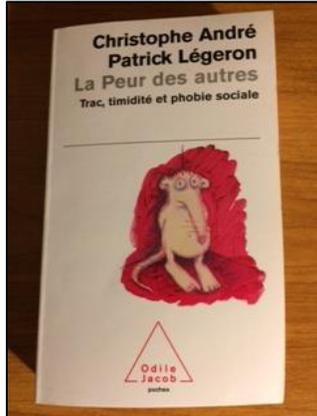
Relations interpersonnelles

Livre : À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même? Comment renoncer à nos autosaboteurs.



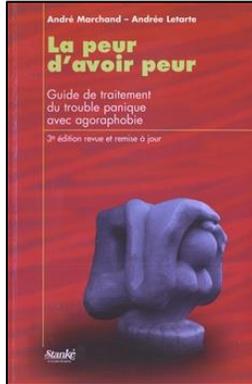
TITRE	À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même? Comment renoncer à nos autosaboteurs.
AUTEUR	Salomé, Jacques
EDITEUR	Éditions de l'Homme. Montréal, Canada. (2008).
ISBN	978-2-7619-2507-5
PRIX approximatif	22.95 \$
RÉSUMÉ	L'auteur nous rappelle combien nous sommes d'une créativité extraordinaire, d'une habileté incroyable et d'une ténacité exemplaire pour produire et entretenir des autosaboteurs qui nous conduisent à dire ou à faire ce que nous ne souhaitons pas. Ceux-ci nous entraînent à adopter des comportements, à prononcer des paroles, à nous lancer dans des projets qui ne correspondent pas du tout à nos aspirations réelles ni à notre être profond. C'est en les reconnaissant, en les apprivoisant et en recherchant à quel moment de notre histoire ils sont entrés dans notre existence que nous pourrons nous en libérer...

Livre : La Peur des autres : trac, timidité et phobie sociale



TITRE	La Peur des autres : trac, timidité et phobie sociale
AUTEURS	Christophe André Patrick Légeron
EDITEUR	ODILE JACOB
ISBN	9782738112361
PRIX approximatif	16.95 \$
RÉSUMÉ	Inhibitions, timidité, trac... deux psychiatres décrivent ici toutes les formes que peut prendre l'anxiété en société et expliquent les mécanismes de ces peurs. Qu'est-ce qui est pathologique et qu'est-ce qui ne l'est pas? Comment s'en sortir?

Livre : La peur d'avoir peur



TITRE	La peur d'avoir peur
AUTEUR	André marchand et Andrée Letarte
EDITEUR	Éditions Stanké
ISBN	9782760409408
PRIX approximatif	19.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Nous vivons le plus souvent dans la peur. La peur de n'être pas aimés. De ne pas être à la hauteur. De perdre nos moyens et de devenir fous. De mourir d'une crise cardiaque dans un moment de panique. Submergée par la peur d'avoir peur, notre raison déraisonne et ne peut nous secourir. Pour mieux traverser les crises de panique avec ou sans agoraphobie, nous avons besoin de comprendre ce qui nous arrive, de savoir que nous ne souffrons pas d'un mal imaginaire, que ce mal est répandu, qu'il s'explique et qu'il y a des stratégies d'action qui permettent d'en guérir. C'est parce que les auteurs, ont reconnu dans leur longue pratique qu'une participation des clients est indispensable à la guérison qu'est né ce livre. Les principaux ajouts de cette nouvelle édition s'attachent aux points suivants : le fonctionnement du système nerveux y est mieux expliqué et plus détaillé; les traitements proposés sont présentés d'une manière plus épurée, avec les éléments fondamentaux propres à chacun; un nouvel ordre des stratégies d'intervention, modifié; critères diagnostics raffinés et réactualisés. Car si les problèmes d'ordre mental demeurent les mêmes, les moyens de les traiter évoluent au fil des ans. La peur d'avoir peur est un guide concret et pratique à tous ceux qui aspirent à gérer eux-mêmes leur vie, un outil de guérison qui s'ajoute ou non à la psychothérapie. La peur d'avoir peur est un outil de référence pour les professionnels de la santé lors de l'évaluation et du traitement du trouble panique.</p>

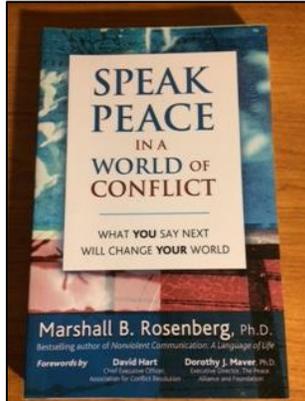
Communication non violente /non-violent communication

Livre : Les mots sont des fenêtres (ou des murs)



TITRE	Les mots sont des fenêtres (ou des murs)
AUTEUR	Marshall B. Rosenberg
EDITEUR	Jouvence
ISBN	9782889117741
PRIX approximatif	32.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Une communication de qualité entre soi et les autres est aujourd'hui et pour le futur une des compétences les plus indispensables et les plus précieuses. Par un processus en quatre points, Marshall Rosenberg met ici à notre disposition un outil très simple dans son principe, mais extrêmement puissant pour améliorer radicalement et assainir notre relation tant avec nous-mêmes qu'avec autrui. Grâce à des exemples et des dialogues simples, nous apprendrons entre autres : à transformer des conflits potentiels en dialogues paisibles, à briser les schémas de pensée qui mènent à la colère et à la déprime, à dire ce que nous désirons sans susciter d'hostilité, à communiquer avec passion en utilisant le pouvoir guérisseur de l'empathie, nous rendre la vie plus belle, pour nous et pour ceux qui nous entourent.</p>

Livre : Speak Peace

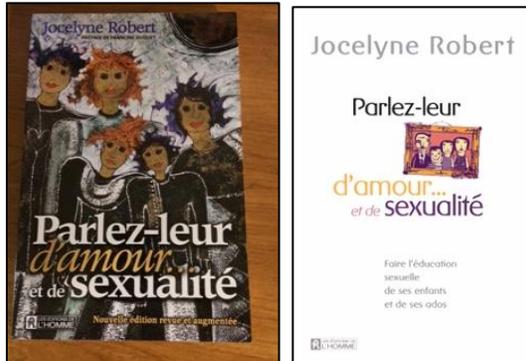


TITRE	Speak Peace
AUTEUR	Marshall B. Rosenberg
EDITEUR	LIVRES NUMÉRIQUES DIVERS (2014)
ISBN	9781892005434
PRIX approximatif	12.95 \$
RÉSUMÉ	<p>In every interaction, every conversation and in every thought, you have a choice – to promote peace or perpetuate violence. International peacemaker, mediator and healer, Dr. Marshall B. Rosenberg shows you how the language you use is the key to enriching life. Take the first step to reduce violence, heal pain, resolve conflicts and spread peace on our planet – by developing an internal consciousness of peace rooted in the language you use each day.</p> <p>Speak Peace is filled with inspiring stories, lessons and ideas drawn from over 40 years of mediating conflicts and healing relationships in some of the most war torn, impoverished, and violent corners of the world. Speak Peace offers insight, practical skills, and powerful tools that will profoundly change your relationships and the course of your life for the better.</p> <p>Bestselling author of the internationally acclaimed, <i>Nonviolent Communication: A Language of Life</i>. Discover how you can create an internal consciousness of peace as the first step toward effective personal, professional, and social change. Find complete chapters on the mechanics of Nonviolent Communication, effective conflict resolution, transforming business culture, transforming enemy images, addressing terrorism, transforming authoritarian structures, expressing and receiving gratitude, and social change.</p>

ADOLESCENCE

Sexualité

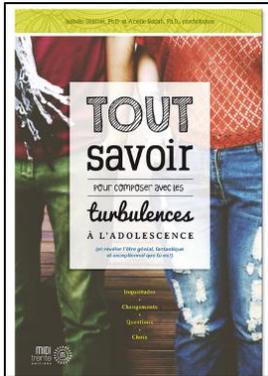
Livre : Parlez-leur d'amour et de sexualité



TITRE	Parlez-leur d'amour et de sexualité
AUTEUR	Jocelyne Robert
EDITEUR	Éditions de l'Homme
ISBN	978-2-7619-1526-7
PRIX approximatif	19.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Cet ouvrage vous propose d'occuper la place qui vous revient dans l'éducation sexuelle de vos enfants. L'auteur y explique les étapes de leur développement et propose des pistes pour les accompagner tout au long de leur évolution. Il y est bien sûr question des dossiers chauds : traumatismes, pornographie, éducation sexuelle à l'école et dans les médias, mais il ne s'agit pas là de l'essentiel du propos. L'auteur croit en effet que l'on a brossé un portrait bien sombre de la sexualité : en parler sous l'angle de ses conséquences fâcheuses, c'est trop peu. Ce sont les prémisses de la sexualité qui intéressent les jeunes : plaisir, désir, attrait, et qui risquent de les toucher.</p>

Connaissance de soi

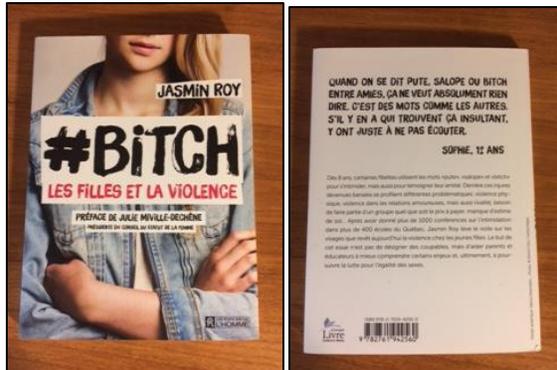
Livre : Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence.



TITRE	Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence.
AUTEUR	Geninet, I et Seidah A.
EDITEUR	Les Éditions Midi trente. (2016).
ISBN	978-2-923827-84-1
PRIX approximatif	16.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Le guide pratique proposé ici a pour objectif d'amener l'adolescent à mieux se connaître, à développer son sens critique et à affiner ses habiletés d'auto-observation. Des conseils et des stratégies concrètes l'aideront à cultiver des attitudes positives (comme l'ouverture, la curiosité et la flexibilité) mais, surtout, à saisir l'importance de passer à l'action. Espérons qu'il se sentira alors mieux équipé pour faire face aux aléas de la vie et... pour composer avec les turbulences de l'adolescence !</p> <p>Un outil concret pour aider l'adolescent à...</p> <ul style="list-style-type: none">« Surfer » sur les vagues émotionnellesGérer le stress et les crises (et rebondir)Composer avec les incertitudes et les obstaclesApprendre à bien vivre avec lui-même et avec les autres.

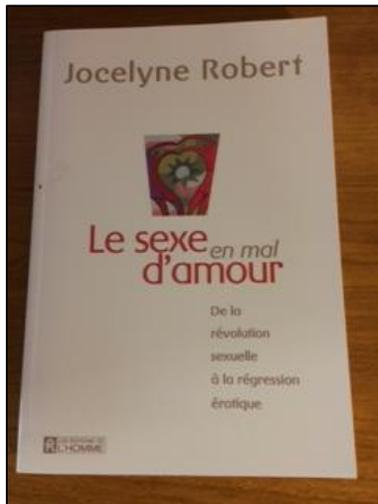
Intimidation-violence aux filles

Livre : #Bitch



TITRE	# Bitch. Les filles et la violence
AUTEUR	Roy, Jasmin.
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme. Montréal, Canada. (2015).
ISBN	978-2-7619-4256-0
PRIX approximatif	14.99 \$
RÉSUMÉ	<p>Dès 8 ans, certaines fillettes utilisent les mots « pute », « salope » et « bitch » pour s'intimider, mais aussi pour témoigner leur amitié. Derrière ces injures devenues banales se profilent différentes problématiques?? : violence physique, violence dans les relations amoureuses, mais aussi rivalité, besoin de faire partie d'un groupe quel que soit le prix à payer, manque d'estime de soi... Après avoir donné plus de 1000 conférences sur l'intimidation dans plus de 400 écoles du Québec, Jasmin Roy lève le voile sur les visages que revêt aujourd'hui la violence chez les jeunes filles. Le but de cet essai n'est pas de désigner des coupables, mais d'aider parents et éducateurs à mieux comprendre certains enjeux et, ultimement, à poursuivre la lutte pour l'égalité des sexes.</p>

Livre : Le sexe en mal d'amour

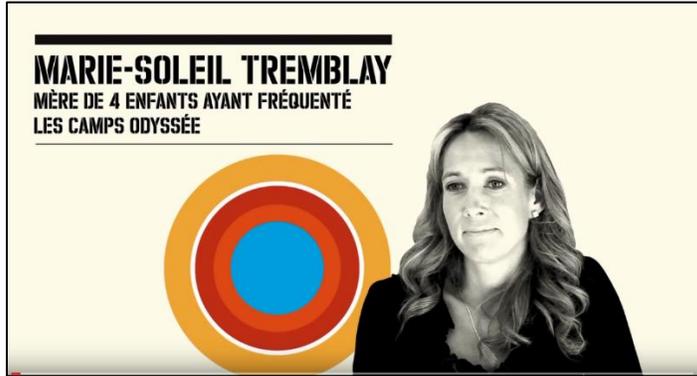


TITRE	Le sexe en mal d'amour
AUTEUR	Jocelyne Robert
EDITEUR	Éditions de l'Homme
ISBN	9782761919470
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	L'auteur nous propose de nous affranchir de ce pénible modèle sexuel qui nous colle à la peau, de rapatrier le sens de la fête, de promouvoir la célébration de l'être humain, l'aptitude au bonheur autant qu'à l'orgasme. Elle montre que la liberté sexuelle ne peut résider dans l'assujettissement à des standards, des normes et des carcans. Faire l'amour, c'est le contraire de se conformer ou de se soumettre! Avec humour, elle cherche à retrouver des clés égarées, ces clés qui nous libèrent de la platitude érotique.

Saines habitudes de vie familiale

YouTube : Pour de saines habitudes de vie à la maison

Lien : https://youtu.be/ztK5SShW9_I



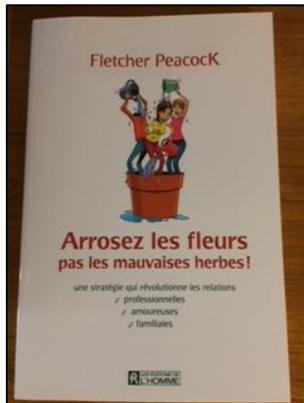
Pour de saines habitudes de vie à la maison, cette mère de 4 enfants partage ses trucs et astuces.

Livre : Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même



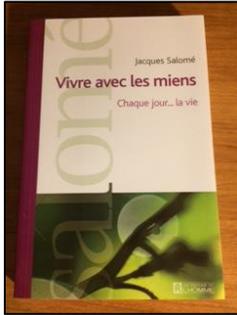
TITRE	Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même
AUTEUR	Thomas D'Ansembourg
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	9782761936316
PRIX approximatif	29.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Nous sommes souvent plus habiles à dire leurs quatre vérités aux autres qu'à leur exprimer simplement la vérité de ce qui se passe en nous. Nous n'avons d'ailleurs pas appris à tenter de comprendre ce qui se passe en eux. Nous avons davantage appris à être complaisants, à porter un masque, à jouer un rôle. Nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous afin d'acheter la reconnaissance, l'intégration ou un confort apparent plutôt que de nous exprimer tels que nous sommes. Nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres. La violence au quotidien s'enclenche par cette coupure : la non-écoute de soi-même tôt ou tard à la non-écoute de l'autre, le non-respect de soi-même tôt ou tard au non-respect de l'autre. Cessez d'être gentil, soyez vrai! est un seau d'eau lancé pour nous réveiller de notre inconscience. Il y a urgence à être davantage conscients de notre manière de penser et d'agir. En illustrant ses propos d'exemples percutants, l'auteur explique comment notre tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence et à reporter sur d'autres cette violence. Pour éviter de glisser dans une spirale d'incompréhension, il s'agit de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin nous-mêmes plutôt que de nous plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Ce livre est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence, là où elle s'enclenche toujours : dans la conscience et le cœur de chacun de nous.</p>

Livre : Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes! Une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses, familiales



TITRE	Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes! Une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses, familiales
AUTEUR	Fletcher Peacock
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	9782761922951
PRIX approximatif	19.95 \$
RÉSUMÉ	Comment trouver la clé qui facilitera nos relations familiales, amoureuses et professionnelles? La méthode que préconise Fletcher Peacock s'appuie sur les forces et les ressources de chaque individu, lesquelles lui permettent de faire face aux perturbations de la vie. Au lieu de s'attarder à chercher les causes de nos difficultés, son approche nous incite à découvrir des solutions. De cette manière, nous pouvons nous concentrer sur ce que nous faisons déjà de bien pour nous-mêmes et sur les réussites dont nous pouvons tirer profit.

Livre : Vivre avec les miens. Chaque jour... la vie.



TITRE	Vivre avec les miens. Chaque jour... la vie.
AUTEUR	Salomé, Jacques.
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	2-7619-1776-6
PRIX approximatif	21.95 \$
RÉSUMÉ	Vivre avec les miens nous plonge dans l'intimité du couple et de la famille. Il faut être ouvert au monde pour aimer, mais inventif pour faire durer l'amour. C'est ce que Jacques Salomé nous raconte dans les pages de ce livre où la lucidité, la tendresse et la joie continuent de tisser la trame de chaque jour... la vie pour le plus grand plaisir des lecteurs.

Livre : Les manipulateurs sont parmi nous. Qui sont-ils? Comment s'en protéger?



TITRE	Les manipulateurs sont parmi nous Qui sont-ils? Comment s'en protéger?
AUTEUR	Isabelle Nazare-Aga
EDITEUR	Les Éditions de l'Homme
ISBN	9782761936323
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	Sympathiques, séduisants, réservés ou carrément tyranniques, les manipulateurs utilisent diverses manœuvres pour parvenir à leurs fins. Agissant en douceur, ces proches — parents, conjoint, connaissances, collègues — parviennent à nous culpabiliser, à nous dévaloriser et à semer le doute en nous. Qui sont ces manipulateurs? Comment s'y prennent-ils pour nous tenir sous leur emprise? Sont-ils conscients de leur comportement? Leurs victimes doivent-elles en assumer une certaine responsabilité? Quels sont les moyens de nous protéger de ces terroristes du sentiment?

Ménopause

Livre : La ménopause au jour le jour



TITRE	La ménopause au jour le jour
AUTEURS	Réjean Savoie, Gemma Gallant, Michel P. Fortier
EDITEUR	Berger
ISBN	9782921416986
PRIX approximatif	19.95 \$
RÉSUMÉ	<p>À l'approche de la cinquantaine, les femmes voient la ménopause frapper à leur porte, leur corps changer et, avec lui, la perception qu'elles ont d'elles-mêmes et de leur avenir relationnel. Doivent-elles s'accrocher à tout prix à la jeunesse, se résigner à avancer en âge ou investir dans leur santé pour bien vivre les 30 à 50 années qu'il leur reste? Ce livre les encourage à s'engager résolument dans cette troisième voie.</p> <p>Il réunit les informations issues des recherches scientifiques les plus récentes et les motive à prendre en main leur santé afin de vieillir jeune. Non seulement aborde-t-il les symptômes de la ménopause, mais aussi les moyens pour les atténuer ou les enrayer. Les gestes à poser vont de nouvelles habitudes de vie, de nutrition et d'activité physique, en passant par la difficile question de l'hormonothérapie.</p> <p>Toute femme qui vit quotidiennement des symptômes de ménopause y apprendra comment agir pour mieux les gérer. Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil et de l'humeur, problèmes de peau, sécheresse vaginale, stress, chaque symptôme fait l'objet d'explications et de conseils médicaux. Le dernier chapitre propose des outils d'évaluation et des grilles de consignation permettant de mesurer la sévérité des symptômes, de suivre l'effet des actions entreprises pour les atténuer et d'améliorer le dialogue avec son médecin.</p>

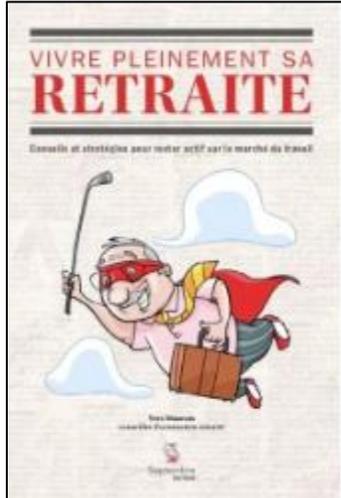
Retraite

Livre : La retraite, oui, non, peut-être... Pour ceux qui y songent, ceux qui y sont déjà et ceux qui ne la prendront jamais!



TITRE	La retraite, oui, non, peut-être... Pour ceux qui y songent, ceux qui y sont déjà et ceux qui ne la prendront jamais!
AUTEUR	Michet Sickini
EDITEUR	Les Éditeurs Québec-Livres
ISBN	978-2-89471-509-3
PRIX approximatif	17.99 \$
RÉSUMÉ	<p>La retraite, la prendre ou pas? Si oui, quand? Pour faire quoi? Et de combien aurais-je besoin pour vivre comme je le souhaite? Et devrais-je plutôt continuer à travailler pendant quelques années tout en réduisant mes heures? Voilà autant de questions qui nous viennent à l'esprit au fur et à mesure que nous avançons en âge.</p> <p>Une des clés pour une retraite heureuse, selon Michet Sickini, est la qualité des questions que nous nous posons et l'honnêteté que nous mettons à y répondre. Dans un style simple et ludique, elle nous invite à préciser notre projet, à définir ce qui nous stimule ou nous démotive, ce qui donne un sens à notre vie, ce qui nous procure du plaisir ou du déplaisir.</p> <p>Que vous soyez déjà à la retraite, que vous y songiez ou que vous ayez l'intention de travailler à temps partiel, si le sujet vous interpelle, cet ouvrage s'adresse à vous. Vous y trouverez matière à réflexion ainsi que de nombreuses idées pour amorcer ce virage vers une période qui pourrait être l'une des plus heureuses de votre existence.</p>

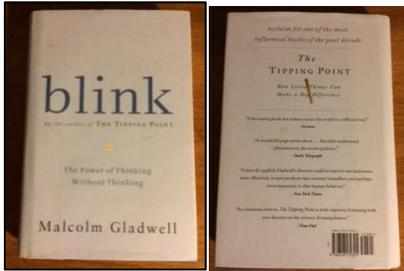
Livre : Vivre pleinement sa retraite : conseils et stratégies



TITRE	Vivre pleinement sa retraite : conseils et stratégies
AUTEUR	Yves Maurais
EDITEUR	Septembre Éditeur
ISBN	9782894715093
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	Le livre s'adresse aux retraités et futurs retraités désireux de bien planifier leur avenir, particulièrement ceux et celles qui se questionnent sur les possibilités de rester actifs sur le marché du travail.

Prises de décisions et intuition / intuition and decision making

Livre : Blink



TITRE	Blink.
AUTEUR	Malcom Gladwell
EDITEUR	Little Brown and Company (hachette Book Groupe USA).
ISBN	0-316-17232-4
RIX approximatif	37.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Blink is a book about how we think without thinking, about choices that seem to be made in an instant-in the blink of an eye-that actually aren't as simple as they seem. Why are some people brilliant decision makers, while others are consistently inept? Why do some people follow their instincts and win, while others end up stumbling into error? How do our brains really work-in the office, in the classroom, in the kitchen, and in the bedroom? And why are the best decisions often those that are impossible to explain to others?</p> <p>Blink reveals that great decision makers aren't those who process the most information or spend the most time deliberating, but those who have perfected the art of "thin-slicing"-filtering the very few factors that matter from an overwhelming number of variables.</p>

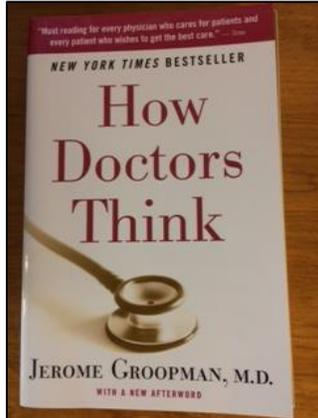
Relation patient-médecin

Livre : Comment améliorer mon médecin? Le patient efficace.



TITRE	Comment améliorer mon médecin? Le patient efficace
AUTEURS	Bruno Fortin, Serge Goulet
EDITEUR	FIDES (2012)
ISBN	9782762131222 (2762131227)
PRIX approximatif	19.95 \$
RÉSUMÉ	Ce livre aidera à mieux connaître le mode de la pensée médicale, à faire votre part pour tirer le maximum de vos rencontres tout en aidant votre médecin à vous donner le meilleur de lui-même. Des attentes plus réalistes vous éviteront déceptions et frustrations. Vous trouverez dans ce livre matière à alimenter vos réflexions sur ce qu'est un bon patient, un bon médecin et une bonne relation de collaboration entre les deux.

Livre : How Doctors Think



TITRE	How Doctors Think
AUTEUR	Jerome Groopman
EDITEUR	Tantor Media
ISBN	978-0547 — 0536-46
PRIX approximatif	22.50 \$
RÉSUMÉ	<p>On average, a physician will interrupt a patient describing her symptoms within eighteen seconds. In that short time, many doctors decide on the likely diagnosis and best treatment. Often, decisions made this way are correct, but at crucial moments they can also be wrong -- with catastrophic consequences. In this myth-shattering book, Jerome Groopman pinpoints the forces and thought processes behind the decisions doctors make. Groopman explores why doctors err and shows when and how they can -- with our help -- avoid snap judgments, embrace uncertainty, communicate effectively, and deploy other skills that can profoundly impact our health. This book is the first to describe in detail the warning signs of erroneous medical thinking and reveal how new technologies may actually hinder accurate diagnoses. How Doctors Think offers direct, intelligent questions patients can ask their doctors to help them get back on track.</p> <p>Groopman draws on a wealth of research, extensive interviews with some of the country's best doctors, and his own experiences as a doctor and as a patient. He has learned many of the lessons in this book the hard way, from his own mistakes and from errors his doctors made in treating his own debilitating medical problems.</p>

Gériatrie

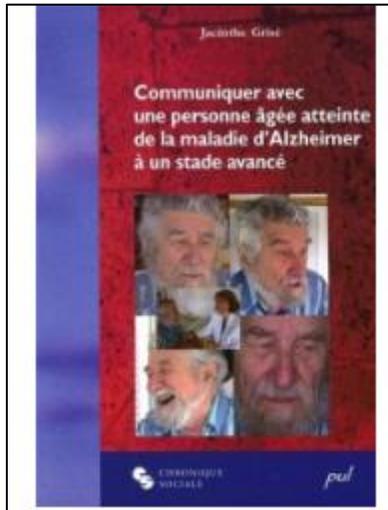
Livre : Soins aux personnes âgées. Intégrer la spiritualité?



TITRE	Soins aux personnes âgées. Intégrer la spiritualité?
AUTEUR	Stéphanie Monod-Zorzi
EDITEUR	Lumen Vitea (2012)
ISBN	978-2-87324-431-6
PRIX approximatif	23.95 \$
RÉSUMÉ	<p>La médecine fait face aujourd'hui à de nombreux enjeux éthiques, notamment dans le champ de la prise en charge des personnes âgées vulnérables, c'est-à-dire celles dont l'autonomie, la dignité et l'intégrité peuvent être menacées. Pour répondre à ces enjeux, la médecine moderne cherche à développer des modèles intégratifs capables de concilier des aspects techniques avec une vision holistique de la personne. Ces modèles intégratifs, qui prennent en compte la spiritualité du patient, peuvent-ils être réellement mis en œuvre? L'enjeu de ce livre n'est pas de répondre uniquement à la question de la faisabilité d'une évaluation et d'une prise en compte de la spiritualité des patients âgés. L'enjeu est de savoir si l'intégration de la dimension spirituelle est réalisable dans notre manière de pratiquer la médecine aujourd'hui et comment la mise en œuvre d'un modèle intégratif peut contribuer au développement d'une éthique de soins aux personnes âgées, en particulier chez celles séjournant en institution de soin. Après avoir redéfini le contexte des soins aux personnes âgées vulnérables, ce texte décrit les risques et bénéfiques à attendre de la prise en compte de la dimension spirituelle des patients âgés en institution de soins et présente un modèle d'intégration de la dimension spirituelle dans les soins.</p>

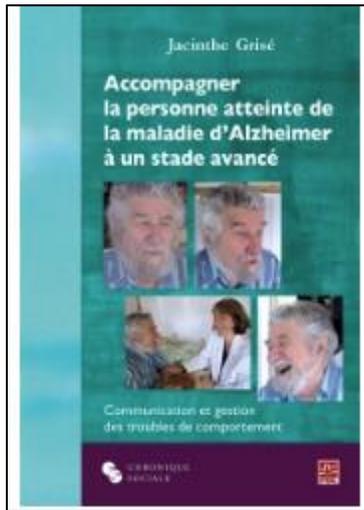
Alzheimer

Livre : Communiquer avec une personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé



TITRE	Communiquer avec une personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé
AUTEUR	Jacinthe Grisé
EDITEUR	Chroniques
ISBN	978-2763788043
PRIX approximatif	45.00 \$
RÉSUMÉ	<p>Au Québec, en France et dans le monde, les milieux gériatriques sont aux prises avec une augmentation significative du nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cette troublante maladie déconcerte, tout le monde s'interroge : comment maintenir le dialogue avec une personne profondément diminuée par cette maladie? L'auteure du présent ouvrage propose aux aidants naturels et aux intervenants de passer par la communication non verbale. L'auteure retrace la découverte de la maladie d'Alzheimer et décrit ensuite les difficultés de communication selon les stades de la maladie. Elle développe ensuite un modèle d'interprétation de la communication non verbale qui permettra de renouer le dialogue. Enfin, tout au long du texte, des photographies reflètent les principales expressions — de la tristesse à la joie — de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé.</p>

Livre : Accompagner la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé : communication et gestion des troubles du comportement



TITRE	Accompagner la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé : communication et gestion des troubles du comportement
AUTEUR	Jacinthe Grisé
EDITEUR	PUL
ISBN	9782763716503
PRIX approximatif	24.95 \$
RÉSUMÉ	<p>Au Québec, en France et ailleurs dans le monde, les milieux gériatriques constatent une augmentation significative du nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.</p> <p>À domicile ou en hébergement, les proches aidants et le personnel soignant qui accompagnent les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé sont souvent aux prises avec différents problèmes, tels que la communication avec les malades ou la gestion des troubles du comportement.</p> <p>Dans cet ouvrage, l'auteure présente les symptômes de la maladie, suggère de maintenir le plus longtemps possible le dialogue à l'aide de la communication non verbale et propose diverses façons d'améliorer les conditions de vie de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé.</p>

Pédiatrie

Pour les parents (nutrition)

Livre : J'aime pas ça! J'en veux encore!



TITRE	J'aime pas ça! J'en veux encore!
AUTEUR	Nadia Grenier et Myriam Gehami
EDITEUR	LA PRESSE
ISBN	9782897052492
PRIX approximatif	26,95\$
RÉSUMÉ	<p>Pour bien des parents, l'alimentation de leur enfant peut devenir une source quotidienne de soucis. Dans J'AIME PAS ÇA! J'EN VEUX ENCORE!, Nadia Gagnier, psychologue, et Myriam Gehami, nutritionniste, apportent des réponses simples aux parents qui s'interrogent sur l'alimentation de leur enfant. Besoins alimentaires, comportement à table, faim et rassasiement, image corporelle et estime de soi, troubles de l'alimentation: les auteures donnent une foule de conseils pour développer des comportements alimentaires sains chez l'enfant. Pour une famille heureuse dans son assiette!</p>

Livre : À table, les enfants!



TITRE	À table, les enfants!
AUTEUR	Marie Breton et Isabelle Emond
EDITEUR	FLAMMARION QUEBEC
ISBN	9782890772854
PRIX approximatif	19,99\$
RÉSUMÉ	Qu'il soit petit mangeur ou bonne fourchette, tout enfant a besoin d'une quantité de bons aliments pour grandir en force. Pour nous, deux diététistes, amies et mamans ont entrepris de partager le fruit de leur recherche, de leur expérience personnelle ...

Livre : Petites mains, grande assiette



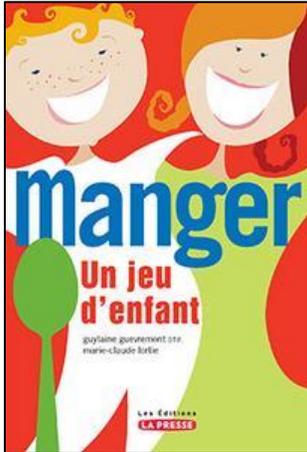
TITRE	Petites mains, grande assiette
AUTEUR	Annie Talbot
EDITEUR	EDITIONS LA SEMAINE
ISBN	9782897033422
PRIX approximatif	29,95\$
RÉSUMÉ	<p>«Une approche d'introduction des aliments où le nourrisson s'alimente seul sans passer par l'étape des purées.» Avec la DME, on dit #byebyepurées ! Dès l'introduction des solides, bébé mange seul, sans aide, des aliments sous forme de morceaux. Il mange à table en même temps que les autres et partage les mêmes repas équilibrés que le reste de la famille. Le nourrisson développe ainsi ses habiletés à son propre rythme et apprend à écouter ses signaux de faim et de satiété. Grâce à cette approche et à la participation active de l'entourage, bébé adopte de saines habitudes alimentaires qu'il pourra conserver toute sa vie. Ce guide saura accompagner les parents, familles, amis, éducateurs en petite enfance et professionnels de la santé dans la grande aventure de la DME.</p>

Livre : Bébé mange tout seul. Favoriser l'éveil au goût et le plaisir de manger grâce à l'alimentation autonome



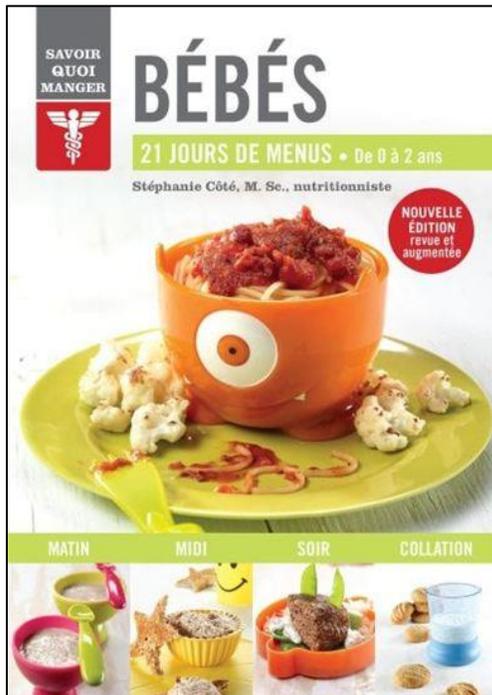
TITRE	Bébé mange tout seul. Favoriser l'éveil au goût et le plaisir de manger grâce à l'alimentation autonome
AUTEUR	Christine Zaleski
EDITEUR	LAROUSSE
ISBN	9782035953049
PRIX approximatif	16,95\$
RÉSUMÉ	Un guide pour pratiquer la diversification autonome des tout petits, avec les principes de la méthode, des recettes et des fiches nutritionnelles sur les aliments à proposer.

Livre : Manger. Un jeu d'enfant.



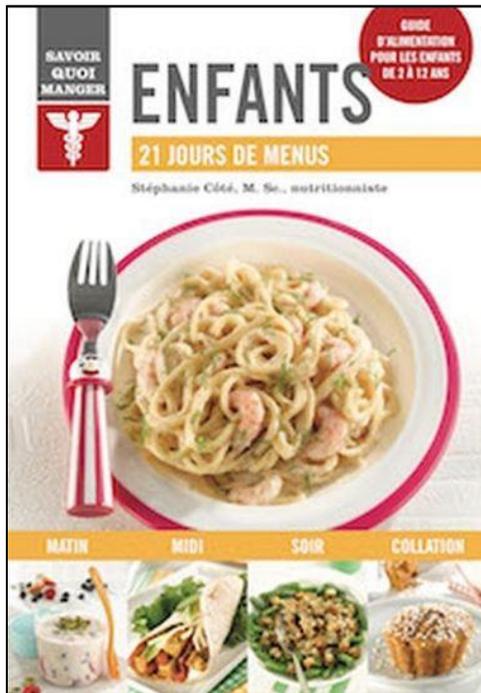
TITRE	Manger. Un jeu d'enfant.
AUTEUR	Guylaine Guèvremont
EDITEUR	La Presse
ISBN	9782923194882
PRIX approximatif	9,95\$
RÉSUMÉ	Les repas sont devenus une lutte à finir avec votre enfant ? Vous trouvez qu'il ne mange pas assez ? Qu'il mange trop ? Qu'il est trop sélectif ? Partout on vous dit que votre enfant doit manger assez de ceci, assez de cela. Partout on brandit des statistiques alarmantes sur les taux d'obésité infantile. Que faire? Ce livre propose des pistes de réflexion.

Livre : Bébés. 21 jours de menus. De 0 à 2 ans (nouvelle édition)



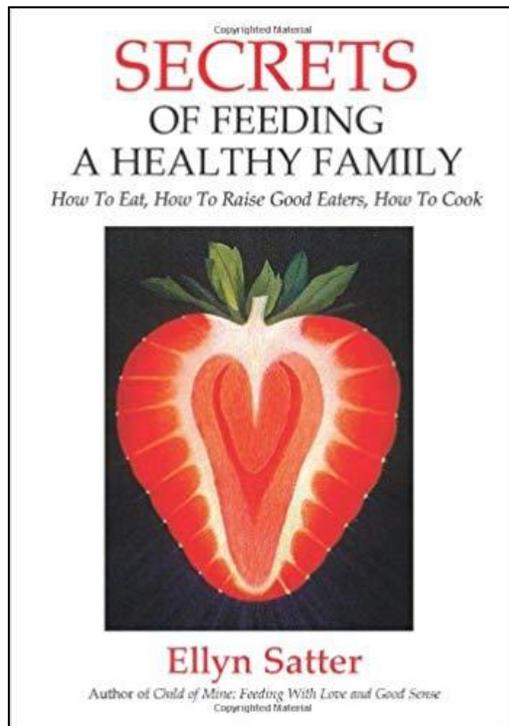
TITRE	Bébés. 21 jours de menus. De 0 à 2 ans (nouvelle édition)
AUTEUR	Stéphanie Côté
EDITEUR	MODUS VIVENDI
ISBN	9782897761073
PRIX approximatif	24,95\$
RÉSUMÉ	Vous vous demandez s'il est temps pour bébé de manger des aliments solides? Par lesquels commencer ? Quels sont ceux à éviter, pourquoi et jusqu'à quel âge? Quelles quantités lui donner pour qu'il soit en bonne santé ? Que faire s'il refuse de manger?

Livre : ENFANTS. 21 jours de menus.



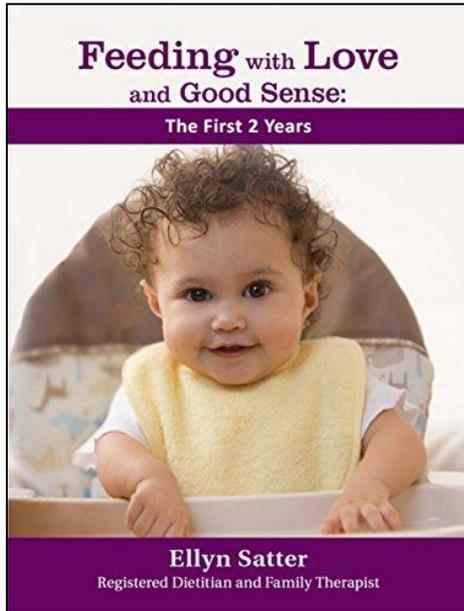
TITRE	ENFANTS. 21 jours de menus.
AUTEUR	Stéphanie Côté
EDITEUR	MODUS VIVENDI
ISBN	9782897760595
PRIX approximatif	24,95\$
RÉSUMÉ	<p>Pour combler les besoins nutritionnels de votre enfant et lui permettre de développer ses goûts !</p> <p>Vous vous demandez si votre enfant mange trop ou pas assez, si ses repas combler ses besoins nutritionnels, pourquoi il est capricieux et ce qu'il faut faire s'il refuse de manger ses légumes et réclame un dessert ?</p> <p>Parce que l'alimentation permet aux enfants de bien grandir et d'être en bonne santé, elle est au centre des préoccupations de nombreux parents. L'enjeu est d'autant plus important que les habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge.</p>

Livre : Secrets of feeding a healthy family



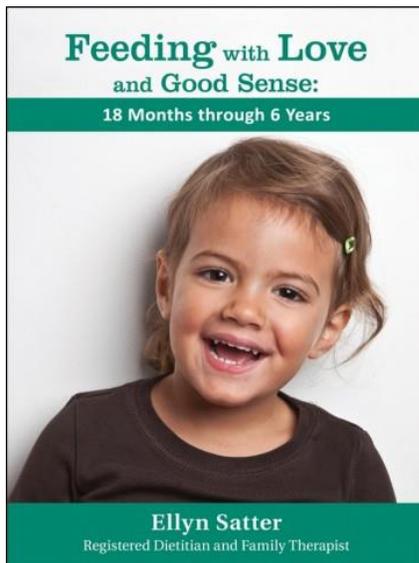
TITRE	Secrets of feeding a healthy family
AUTEUR	Ellyn Satter
EDITEUR	Kelcy Press
ISBN	0967118921 / Cf www.EllynSatterInstitute.org
PRIX approximatif	14,84\$
RÉSUMÉ	<p>Ellyn Satter's <i>Secrets of Feeding a Healthy Family</i> takes a leadership role in the grassroots movement back to the family table. More a cooking primer than a cookbook, this book encourages singles, couples, and families with children to go to the trouble of feeding themselves well. Satter uses simple, delicious recipes as a scaffolding on which to hang cooking lessons, fast tips, night-before suggestions, in-depth background information, ways to involve kids in the kitchen, and guidelines on adapting menus for young children. In chapters about eating, feeding, choosing food, cooking, planning, and shopping, the author entertainingly helps readers have fun with food while not eating unhealthily or too often. She cites current studies and makes a convincing case for lightening up on fat and sodium without endangering ourselves or our children. The book demonstrates Satter's dictum that "your positive feelings about food and eating will do more for your health than adhering to a set of rules about what to eat and what not to eat."</p>

Livre : Feeding with Love and Good Sense : the first 2 years



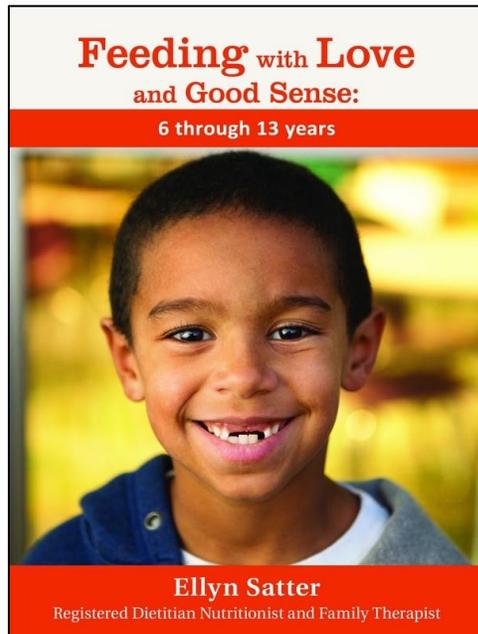
TITRE	Feeding with Love and Good Sense : the first 2 years
AUTEUR	Ellyn Satter
EDITEUR	Cf www.EllynSatterInstitute.org
ISBN	B00PSO3GA4
PRIX approximatif	5,00\$ et +
RÉSUMÉ	<p>“Your help with understanding my baby has made all the difference with feeding,” says a parent. “Your booklet saved us from some real struggles with feeding,” says another. Following your advice made feeding my baby and toddler easy and so much fun,” says a third. “My friends and their children get into such hassles with feeding!” Ellyn Satter has helped millions of parents through the infant and toddler phases in feeding with her best-selling books, videos, presentations, media events, and website publications. Feeding the First Two Years is the first of the Feeding with Love and Good Sense booklet series written by Ellyn Satter, Registered Dietitian, Family Therapist, and internationally recognized authority on child nutrition and feeding. In Feeding the First Two Years, Satter show parents how to work out the kinks with breastfeeding or formula feeding, when and how to start solid foods and progress to table foods, how to navigate the sudden and bewildering almost-toddler and toddler changes, and how to solve feeding problems. For decades, parents have found that feeding is simple when they follow Satter’s Division of Responsibility in Feeding. In this remarkable book, Satter shows parents in words, pictures, and feeding stories how to do their jobs with feeding, then let their children do their jobs with eating. Satter is a Registered Dietitian, Family Therapist, and internationally recognized expert on child feeding. She is the author of four best-selling, full-length books about feeding and eating and the producer of the Feeding with Love and Good Sense DVD series that shows what to do—and not do—with feeding.</p>

Livre : Feeding with Love and Good Sense : 18 Months through 6 Years



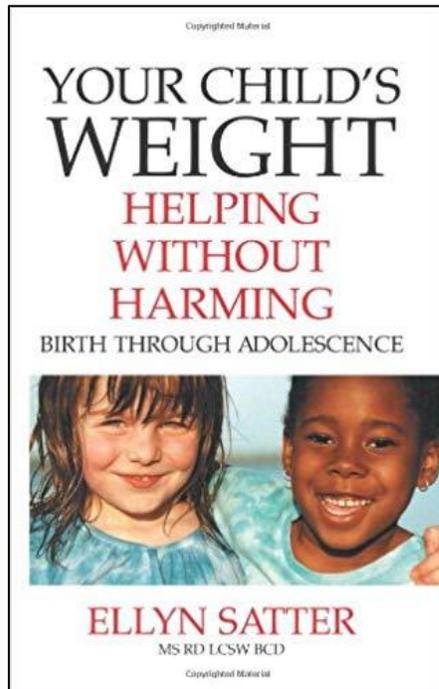
TITRE	Feeding with Love and Good Sense : 18 Months through 6 Years
AUTEUR	Ellyn Satter
EDITEUR	Cf www.EllynSatterInstitute.org
ISBN	0967118980, 9780967118987
PRIX approximatif	5,00\$ et +
RÉSUMÉ	Raise a healthy child who is a joy to feed. In this brief, beautiful, and highly entertaining booklet, Ellyn Satter, leading authority on child nutrition and feeding, tells you how. Let Ellyn Satter guide you through the adventures and travails of feeding your toddler to the smooth sailing of feeding your preschooler. The bottom line: Follow Satter's division of responsibility in feeding.

Livre : Feeding with Love and Good Sense : 18 Months through 6 Years



TITRE	Feeding with Love and Good Sense : 18 Months through 6 Years
AUTEUR	Ellyn Satter
EDITEUR	Cf www.EllynSatterInstitute.org
ISBN	
PRIX approximatif	5'00\$ et +
RÉSUMÉ	Your newly independent, out-and-about, middle-years child may seem competent, but she is still a child, and she needs you as much as ever. This nifty booklet shows you how to continue to follow the division of responsibility in feeding and continue raising your child to be a good eater: enjoying eating, joining in happily with family meals, taking an interest in unfamiliar food, and growing in the way that is right for her. On the other hand, if your child is not a good eater, do not despair! Follow the guidelines in this booklet. She is still young, and when you change your ways with feeding, and keep them changed, she will change her ways with eating.

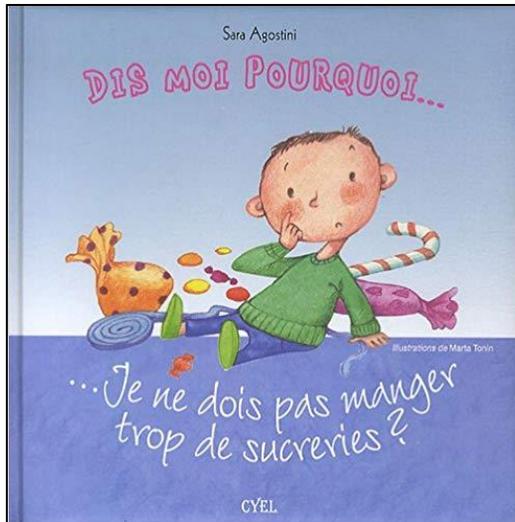
Livre : Your Child's Weight: Helping Without Harming



TITRE	Your Child's Weight: Helping Without Harming
AUTEUR	Ellyn Satter
EDITEUR	Cf www.EllynSatterInstitute.org
ISBN	
PRIX approximatif	15,43\$
RÉSUMÉ	<p>If you are determined to have a slim child, this is not the book for you. On the other hand, if you are willing to do an excellent job with feeding and to let your child grow up with the body that is right for him or her, read on.</p> <p>This groundbreaking book gives clear evidence that children gain too much weight because of how, not what they are fed. Satter's calming, practical and carefully documented voice empowers readers to feed well, parent well, and let children grow up to get bodies that are right for them. Packed with Satter's ever-popular feeding stories, Your Child's Weight offers clear guidance for professionals as well as parents. Kelcy Press, 2005, 472 pages, index, appendices.</p>

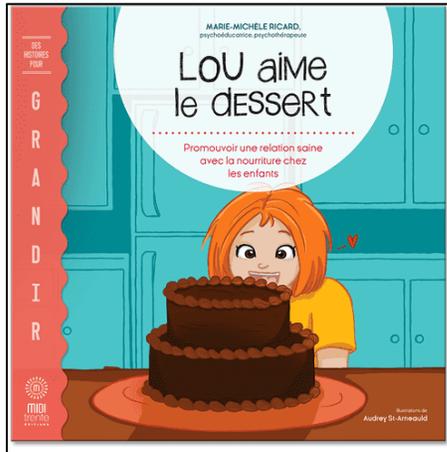
Pour lire aux enfants (nutrition)

Livre : Dis Moi Pourquoi...Je ne dois pas manger trop de sucreries ?



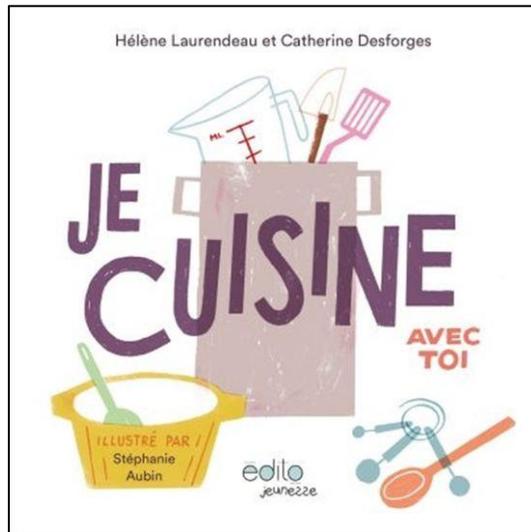
TITRE	Dis Moi Pourquoi...Je ne dois pas manger trop de sucreries ?
AUTEUR	Sara Agostini
EDITEUR	CYEL
ISBN	9782362610172
PRIX approximatif	6,50\$
RÉSUMÉ	<p>À partir de 3 ans</p> <p>Paul est un petit garçon très gourmand qui mange tout le temps! Même au parc, assis dans son coin sur un banc, il grignote des friandises, des gâteaux et plein de confiseries. Mais pourquoi ne sourit-il jamais ? Ses copains sont intrigués... A travers un récit original et de jolies illustrations, voilà une façon amusante et sympathique de trouver des réponses à toutes les questions que les enfants se posent.</p>

Livre : Lou aime le dessert



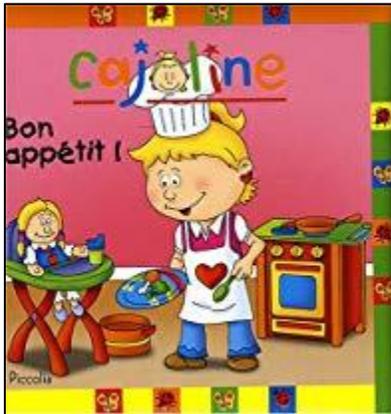
TITRE	Lou aime le dessert
AUTEUR	Marie-Michèle Ricard
EDITEUR	MIDI TRENTÉ, collection Des histoires pour grandir
ISBN	9782924804209
PRIX approximatif	16,95\$
RÉSUMÉ	<p>À partir de 4 ans Promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants Lou est une enfant comme les autres, qui aime rire, s’amuser et... manger du dessert ! Cependant, lors d’une visite chez une amie, un commentaire sur la nourriture la fait réfléchir...</p> <p>L’histoire de Lou aborde le développement de la relation avec la nourriture chez les enfants. Il y est question, entre autres, de choix et de comportements alimentaires, des signes de faim et de satiété, d’image corporelle positive et d’alimentation en pleine conscience. Des questions ponctuent le texte afin d’aider à ouvrir le dialogue et à cibler certains comportements à risque. Des activités de sensibilisation et de prévention complètent la démarche avec l’enfant, tandis qu’une section destinée aux parents et aux intervenants suggère des stratégies éducatives favorables au développement d’une saine relation avec la nourriture chez l’enfant.</p>

Livre : Je cuisine avec toi



TITRE	Je cuisine avec toi
AUTEUR	Catherine Desforges et Hélène Laurendeau
EDITEUR	EDITO (QUEBEC)
ISBN	9782924720738
PRIX approximatif	24,95\$
RÉSUMÉ	<p>Pour un enfant, cuisiner c'est goûter, découvrir, expérimenter, se salir... Quel bonheur! C'est la proposition de cet ouvrage coloré et ludique qui s'adresse directement à l'enfant. Peu importe la recette choisie, ses compétences en cuisine ou même le résultat obtenu, l'enfant est guidé tout au long du processus par la voix des auteures. Livre de cuisine unique en son genre, il explique comment procéder pour faire une recette, déchiffrer les ingrédients et la méthode, choisir les bons outils et mesures, goûter et même... faire la vaisselle. Tout en rigolant, le jeune lecteur fera appel à des notions de mathématique, de vocabulaire, d'hygiène et de chimie sans même s'en rendre compte, comme par magie ! Les auteures responsabilisent l'enfant du début à la fin et l'encouragent à faire de son mieux, à tenter le coup et à apprendre de ses erreurs. Parsemé d'éclats de rire, ce livre rappelle à tous que le plaisir reste un ingrédient incontournable dans toutes les recettes.</p>

Livre : Bon Appétit



TITRE	Bon Appétit
AUTEUR	François Daxhelet
EDITEUR	BOOMERANG
ISBN	9782895952787
PRIX approximatif	7,95\$ à 9,95\$
RÉSUMÉ	Les petits ont parfois de la difficulté à apprivoiser le goût plus prononcé de certains aliments. Une alimentation variée est pourtant nécessaire à leur croissance. Une pincée de patience, un soupçon d'imagination et une grande quantité d'encouragements sont les ingrédients de ce récit qui aideront Carjoline à découvrir de nouvelles saveurs

Site ou page WEB: Ellyn Statter Institute

Lien : <https://www.ellynsatterinstitute.org/>



IMAGE

Information

Ellyn Satter has devoted her long career to uplifting the mealtime experience. She teaches parents how to transform family meals into joyful, healthful, struggle-free events, free from drama and conflict. She teaches individuals with weight issues how to release themselves from the grip of guilt and shame in their relationship with food. She has developed simple yet profound models for feeding your family and feeding yourself, validated them through research, and passed along her approaches to healthcare professionals and educators around the world. This website is evidence of her commitment to helping other incorporate the Satter principles into their practice and teaching. Ellyn Satter's transformative work changes lives.