



BIBLIOTHÉRAPIE

Affirmation de soi



Cessez d'être gentil, soyez vrai

Thomas d'Ansembourg
Éditions de l'Homme, 2013.

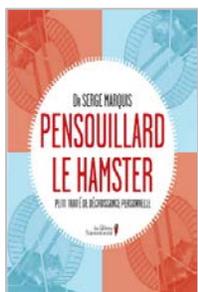
Description

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.

Anxiété



Pensouillard le hamster

Serge Marquis
Les éditions Transcontinental, 2011.

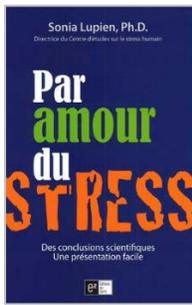
Description

Il s'appelle Pensouillard. C'est un hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. À l'intérieur de votre tête. Vous fait la vie dure. Vous la rend même impossible, parfois. Euh. Souvent.

Certains jours, il court plus vite que d'autres. Certaines nuits, il vous empêche carrément de dormir. « Personne ne me comprend. » « Que vont-ils penser de moi? » « J'aurais donc dû! » « Pourquoi elle a un chum et pas moi? » « Pourquoi tout le monde y arrive et pas moi? » Pauvre, pauvre petit hamster.

Derrière le tapage incessant de Pensouillard se cache votre ego — celui-là même que les guides de croissance personnelle vous apprennent à cajoler. Face aux petits bobos et aux gros tracas de la vie, il vous fait souffrir, vous leurre, vous empêche d'être libre. Comment le remettre à sa place?

Dans un style vivant et plein d'esprit, le Dr Serge Marquis vous invite à observer les mouvements de votre ego. À vous amuser de ses pitreries. Puis, à ralentir pour trouver la paix. Étape par étape, l'auteur vous guide dans une aventure inattendue, celle de la... décroissance personnelle. Une démarche à contre-courant à la fois divertissante et libératrice. Car un petit pas de moins pour Pensouillard, c'est un grand pas de plus pour vous.



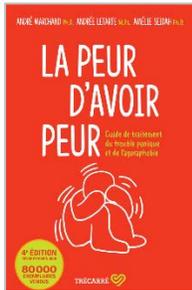
Par amour du stress

Sonia Lupien

Les éditions Au Carré, 2010.

Description

Ce livre propose une approche révolutionnaire au phénomène du stress, une condition identifiée pour la première fois par le Dr Hans Selye dans la première moitié du XXe siècle. Il permet au lecteur de mettre de côté de nombreuses idées préconçues sur le stress. L'auteure, Sonia Lupien, dirige le Centre d'études sur le stress humain de l'Université de Montréal, ce qui lui confère une réelle crédibilité sur un des sujets qui préoccupe le plus la population en général.



La peur d'avoir peur

André Marchand et Andrée Letarte

Les éditions Stanké, 4^e édition 2018.

Description

Les personnes atteintes de trouble panique et d'agoraphobie craignent d'être submergées par l'émotion et les sensations de peur, redoutant même d'en mourir ou d'en garder de graves séquelles. Elles perdent alors une part de leur autonomie en évitant des situations et des endroits qu'elles ont associés au danger perçu. Inquiètes, elles se demandent où trouver le soutien nécessaire pour s'en sortir. Cet ouvrage décrit bien ce que ces personnes peuvent ressentir. Il leur explique clairement pourquoi ce qu'elles vivent n'est pas dangereux, et fournit des informations détaillées et enrichies et des stratégies simplifiées qui les aideront à se traiter elles-mêmes par l'entremise de méthodes thérapeutiques éprouvées et issues des plus récentes études dans le domaine.

Guide pratique qui permet de vaincre sa peur et son anxiété efficacement, ce livre est également un outil de référence pour les professionnels de la santé mentale lors de l'évaluation et du traitement du trouble panique et de l'agoraphobie.



L'enfer de la fuite, comment en revenir plus fort

Jean Garneau et Michelle Larivey

ReD éditeur, 2002.

Description

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui souffrent des maux découlant de la fuite de soi: anxiété et angoisse, panique, phobie, migraines, insomnie, stress, burnout, alcoolisme, toxicomanie et autres assuétudes.

Que vous en soyez vous-même victime ou que vous partagiez la vie de quelqu'un qui en est affecté, vous trouverez dans cet ouvrage des explications claires sans jargon technique et des solutions qui ont fait leurs preuves. Armé d'une compréhension des mécanismes en jeu, vous serez en mesure d'agir vous-même sur la situation qui vous afflige et d'apporter à votre vie des changements constructifs.

Les auteurs sont tous des psychologues humanistes. Ils ont ensemble plus d'un siècle d'expérience clinique en psychothérapie. Leurs méthodes sont pour la plupart appuyées sur des synthèses originales issues de leur pratique et des discussions avec leurs collègues. Elles ont aidé des milliers de personnes à sortir grandiées de la véritable descente aux enfers que provoque le refus ou la fuite des émotions.

Choc post-traumatique



Se relever d'un traumatisme: réapprendre à vivre et à se faire confiance

Pascale Brillon

Les éditions Québecor, 2004.

Description

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 et 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 à notre égard? Comment apprivoiser certaines situations qui nous font peur? Que faire pour recommencer à vivre sereinement?

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 à la vie et aux autres. Car la vie peut être si belle...

Communication et affirmation de soi



S'affirmer et communiquer

J.-M. Boisvert et M. Beaudry

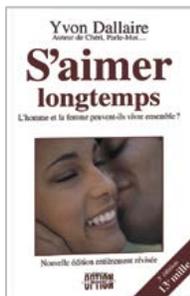
Éditions de l'Homme, 1979.

Description

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...

Couple



S'aimer longtemps

Yvon Dallaire

Les éditions options santé, 1998.

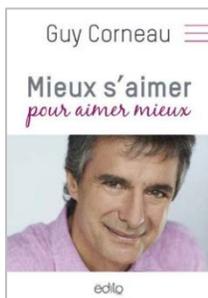
Description

Les statistiques sont alarmantes : 67 % des couples mariés après 1990 divorceront. La plupart le feront la 4e ou 5e année de leur mariage; les autres attendront le départ de leurs enfants. La bonne nouvelle, c'est que de moins en moins de couples acceptent de se résigner et de se faire la guerre pendant un demi-siècle. Ce qui ne laisse qu'un maigre 20 % des couples qui, la plupart du temps, sont heureux de vivre ensemble.

Pourtant, selon l'auteur, ce n'est pas faute d'amour et de bonne volonté de la part des partenaires.

Les raisons seraient plutôt le manque de connaissances des différences existant entre les hommes et les femmes, l'ignorance des dynamiques inhérentes à la vie de couple et la non-compréhension ou le refus de la manière de l'autre de s'investir dans le couple.

Basé sur les récentes découvertes de la neuropsychologie moderne et de la nouvelle science de l'homme et de la femme, ce livre explique les relations homme-femme et permet aux couples de mieux comprendre l'Autre pour pouvoir vivre plus heureux et plus longtemps avec cet Autre. Tous les couples se reconnaîtront dans cette seconde édition, complètement revue et augmentée, de *S'aimer longtemps*. Un livre à lire en couple.



Mieux s'aimer pour aimer mieux

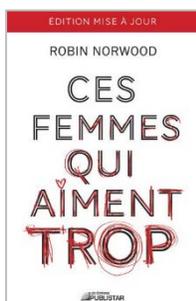
Guy Corneau

Éditions Edito, 2018.

Description

Guy Corneau était un passionné des relations humaines et s'intéressait particulièrement à l'amour, ce lien à la fois fort et fragile qui unit certains êtres pour une raison qu'ils ignorent. Cet ouvrage regroupe deux textes qui se répondent l'un l'autre. S'aimer mieux pour mieux aimer est basé sur la conférence du même titre que Guy Corneau donnait au Québec et en France. Il aborde la dynamique des relations de couple, celle de la relation à soi, l'origine des conflits, la façon de les désamorcer, et l'absolue condition qu'on ne peut aimer l'autre si l'on ne s'aime pas d'abord soi-même. Il est suivi du texte intégral de la pièce L'amour dans tous ses états, coécrite avec les comédiennes Danielle Proulx et Camille Bardery, dans laquelle on assiste à la rencontre d'un couple, André et Céline, et aux écueils de leur relation. Cet ouvrage en deux temps offre une belle façon d'ouvrir le dialogue entre partenaires et dénouer les situations de crise. Une thérapie de couple en soi!

Dépendance affective



Ces femmes qui aiment trop

Robin Norwood

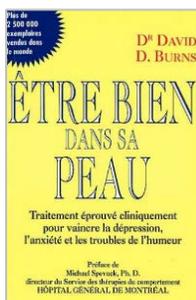
Éditions Publistar, 2013.

Description

Toutes les femmes rêvent du grand amour, de l'épanouissement amoureux, de relations satisfaisantes et de bonheur affectif. Malheureusement, l'amour fait parfois mal. Très mal. Bien des femmes le savent, mais elles ne peuvent faire autrement que de s'enfoncer dans des relations compliquées où l'amour engendre la souffrance. Trop aimer, c'est cela : se sacrifier, trop donner, trop dépendre et souffrir.

Pourtant, le bonheur durable est possible. L'amour fondé sur l'indépendance psychologique de chacun et non sur les comportements exclusifs où seule l'inquiétude permet au couple de fonctionner pleinement. Alors, comment éviter que de vieilles histoires ou un manque de confiance en nous finissent par entraver notre capacité au bonheur? À l'aide d'exemples et de témoignages, ce livre aidera toutes les femmes à mieux se connaître pour être enfin vraiment heureuses en amour!

Dépression



Être bien dans sa peau

David D. Burns

Les éditions Héritage, 1994.

Description

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 ...



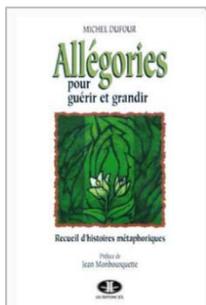
La vie en bleu

Martin Steffens

Éditions Marabout, 2014.

Description

Comment la philosophie aide à aimer le réel jusque dans ses épreuves. Voir la vie en rose, dans l'impatience d'un bonheur immédiat, sans épreuve et sans nuages, nous amène trop souvent à broyer du noir... Car comment réaliser la valeur de ce qu'on possède comme un acquis, de ce qu'on a jamais perdu, de ce pour quoi on n'a jamais tremblé, de ce pour quoi on ne s'est jamais battu? Et si nous apprenions à voir la vie en bleu? A nous réconcilier avec nos difficultés et à ouvrir les yeux sur ce qu'elles nous apportent de positif? À accepter les épines des roses, et les ecchymoses que nous fait l'existence? Une promenade philosophique autour des grands enjeux de nos vies (l'amour et la confiance, le risque et la prudence, la mort et la vie...), comme un manuel de mieux-vivre.



Allégories pour guérir et grandir

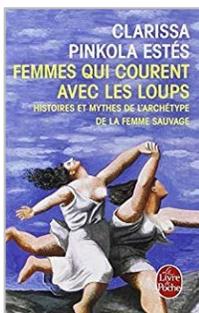
Michel Dufour

Les éditions JCL inc., 1993.

Description

Les méthodes de thérapies foisonnent. C'est à croire que tout le monde est malade de quelque chose. C'est bien vrai, nous avons tous mal, plus ou moins, à l'enfant en nous.

Michel Dufour en est conscient depuis longtemps et a décidé de passer à l'action en formulant plusieurs courtes histoires pour venir en aide à cet enfant en nous, toujours prêt à s'émerveiller et à laisser aller son imaginaire dans les sentiers merveilleux du conte.



Femmes qui courent avec les loups

Clarissa Pinkola Estés

Éditions Grasset et Fasquelle, 1996.

Description

Chaque femme porte en elle une force naturelle, instinctive, riche de dons créateurs et d'un savoir immémorial. Mais la société et la culture ont trop souvent muselé cette « Femme sauvage » afin de la faire entrer dans le moule réducteur des rôles assignés. Psychanalyste et conteuse, fascinée par les mythes et les légendes, auteur également du Jardinier de l'Eden, Clarissa Pinkola Estés nous propose de retrouver cette part enfouie, pleine de vitalité et de générosité, vibrante, donneuse de vie. A travers des « fouilles psycho-archéologiques » des ruines de l'inconscient féminin, en faisant appel aux traditions et aux représentations les plus diverses, de la Vierge Marie à Vénus, de Barbe-Bleu à la petite marchande d'allumettes, elle ouvre la route et démontre qu'il ne tient qu'à chacune de retrouver en elle la Femme sauvage. Best-seller aux Etats-Unis, ce livre exceptionnel est destiné à faire date dans l'évolution contemporaine de l'identité féminine.



Le petit prince retrouvé

Jean-Pierre Davidts

Les éditions des Intouchables, 1997.

Description

Dans son célèbre livre, « Le Petit Prince », Antoine de Saint-Exupéry ouvrait la porte à une suite : « Si alors un enfant vient à vous, s'il rit, s'il a des cheveux d'or, s'il ne répond pas quand on l'interroge, vous devinerez bien qui il est. Alors, soyez gentils! Ne me laissez pas tellement triste : Écrivez-moi vite qu'il est revenu... » Au-delà d'un demi-siècle plus tard, avec « Le petit prince retrouvé », Jean-Pierre Davidts exauce ce vœu en redonnant vie à un des personnages les plus attachants de la littérature.



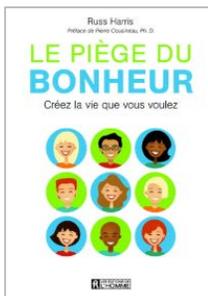
Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une

Raphaëlle Giordano

Éditions Edito, 2015.

Description

Vous souffrez probablement d'une forme de routinite aiguë. - Une quoi? - Une routinite aiguë. C'est une affection de l'âme qui touche de plus en plus de gens dans le monde, surtout en Occident. Les symptômes sont presque toujours les mêmes : baisse de motivation, morosité chronique, perte de repères et de sens, difficulté à être heureux malgré une opulence de biens matériels, désenchantement, lassitude... - Mais... comment vous savez tout ça? - Je suis routinologue. - Routino-quoi? Camille, trente-huit ans et quart, a tout, semble-t-il, pour être heureuse. Alors, elle n'hésite pas longtemps : elle fonce. À travers des expériences étonnantes, créatives et ripourquoi a-t-elle l'impression que le bonheur lui a glissé entre les doigts? Tout ce qu'elle veut, c'est retrouver le chemin de la joie et de l'épanouissement. Alors quand Claude, routinologue, lui propose un accompagnement original pour l'y aider elle n'hésite pas longtemps : elle fonce. À travers des expériences étonnantes, créatives et riches de sens, elle va, pas à pas, transformer sa vie et repartir à la conquête de ses rêves...



Le Piège du bonheur

Russ Harris, Ph.D

Les éditions de l'Homme, 2009

Description

La recherche du bonheur est souvent une quête qui peut s'avérer très malheureuse, cet ouvrage vous permettra d'éviter tous les pièges! 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.

Deuil



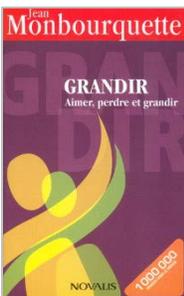
Sur le chagrin et sur le deuil : trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil »

Elisabeth Kubler-Ross et David Kessler

Édition Lattès, 2009

Description

« Il n'y a pas de moment ni de façon idéale de vivre son chagrin. Ce livre vous permettra seulement de vous familiariser avec les différents aspects du deuil; il ne vise en aucun cas à se substituer à l'aide d'un professionnel, parfois nécessaire. Nous espérons qu'il deviendra pour vous un phare, qu'il vous apportera lumière, espoir et réconfort dans cette épreuve la plus difficile de la vie, que nous rencontrerons tous. » -Elisabeth Kübler-Ross et David Kessler, août 2004.



Aimer perdre et grandir

Jean Montbourquette

Édition Novalis, 2007.

Description

Ce livre qui s'est vendu à plus de 200 000 exemplaires et traduit dans plusieurs langues est un incontournable. Il s'adresse à ceux et celles qui vivent une perte quelle qu'elle soit. Grandir les accompagne sur la route qui s'ouvre alors devant eux.



Mort, mais pas dans mon cœur

Josée Masson

Édition Logiques, 2010.

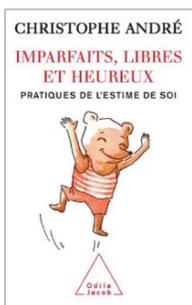
Description

Ils sont bébés, enfants ou adolescents, et déjà la mort s'est emparée d'une personne qu'ils aiment de tout leur cœur. Tandis que ces jeunes découvrent la vie, ils doivent mettre beaucoup d'énergie à comprendre cette mort si mystérieuse et inconcevable. Devant leur détresse, leurs silences, leurs questions, leurs sourires, nous nous sentons souvent impuissants et ne savons pas toujours comment réagir. Quelle est la différence entre leur deuil et celui des adultes? Que comprennent-ils de la mort à leur âge? Comment leur annoncer le passage de la mort? Comment bien les

accompagner?

Ce livre saura guider les parents, les intervenants ou toute personne touchée de près ou de loin par le deuil vécu par un enfant ou un adolescent. La bonne connaissance de ce sujet permettra d'aider ces jeunes qui, derrière leurs larmes, ont tant à partager.

Estime de soi



Imparfais, libres et heureux, pratiques de l'estime de soi

Christophe André

Éditions Odile Jacob, 2006.

Description

Être enfin soi-même. Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait. 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 imparfaits. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Imparfais, mais libres et heureux...



Le drame de l'enfant doué

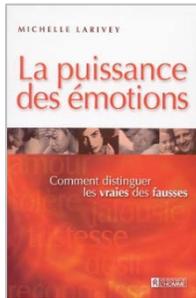
Alice Miller

Éditions Presses universitaires France

Description

Contrairement à ce que le titre a souvent pu laisser penser, il ne s'agit pas d'un livre sur les enfants surdoués. On y trouvera par contre une recherche autour de l'interrogation : pourquoi tant d'adultes doués, qui réussissent dans la vie, souffrent-ils de se sentir étrangers à eux-mêmes, intérieurement vides? Depuis la première parution de ce livre en 1979, les réponses d'Alice Miller à cette question ont aidé de nombreux lecteurs à trouver un accès à leur propre histoire et à découvrir que la partie précieuse de leur Soi leur était restée cachée jusqu'alors (leur « drame »). Ses lecteurs sont encouragés à chercher les raisons de leur souffrance actuelle dans leur histoire, l'histoire du petit enfant qui ne devait vivre que pour les besoins de ses parents en ignorant ou niant ses propres besoins. Au lieu de payer plus tard avec des dépressions et de nombreuses maladies corporelles pour cette automutilation, l'adulte peut s'en libérer en trouvant l'empathie pour l'enfant qu'il a été et pour sa souffrance muette. Aussitôt qu'il assume sa vérité, bloquée si longtemps dans son corps, il peut commencer à regagner, pas à pas, sa vitalité, la vie authentique qu'il n'avait pas osé vivre. La perception par l'auteur du vécu réel de l'enfant n'est plus en lien avec celle de la psychanalyse, à laquelle Alice Miller reproche de rester dans la vieille tradition qui accuse les enfants et protège les parents, autant dans la théorie que dans la pratique où les rapports des traumatismes réels sont interprétés comme fantasmes.

Gestion des émotions



La puissance des émotions

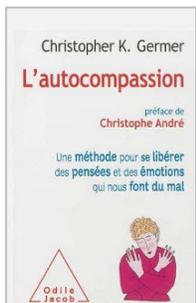
Michelle Larivey

Les éditions de l'Homme, 2002.

Description

Cet ouvrage apporte des clarifications essentielles à la fois sur le rôle des émotions et sur la nature de chacune d'entre elles ainsi que des indications sur la manière de s'en servir. Outre des explications sur la vie émotionnelle, vous trouverez dans ce livre une présentation logique des différentes expériences émotives : les émotions simples, les émotions mixtes, les manifestations de résistance aux émotions ainsi que les pseudo-émotions. Chacune de ces expériences émotionnelles est développée à partir d'anecdotes tirées du quotidien.

Perfectionnisme et estime de soi



L'autocompassion

Christopher K. Germer

Editions Odile Jacob, 2013.

Description

« Remue-toi », « Ne t'apitoie pas sur toi-même »...

Quand vous êtes anxieux, triste, en colère ou que vous vous sentez très seul, entendez-vous parfois une voix intérieure qui vous critique? Que se passerait-il si, au lieu de vous battre contre vos émotions négatives, vous les acceptiez?

Christopher Germer a appris cette leçon paradoxale durant sa longue carrière de thérapeute et de praticien de la pleine conscience : nous voulons tous éviter la douleur, mais c'est en l'accueillant et en répondant avec compassion à nos imperfections, sans nous juger et sans nous faire de reproches, que nous avançons sur la voie de la guérison.

Ce livre de sagesse montre de manière très convaincante le pouvoir de l'autocompassion et vous offre des stratégies nouvelles, et scientifiques, pour vous donner les moyens de l'appliquer dans votre vie. Vous y apprendrez des techniques concrètes pour vivre davantage dans le moment présent — et tout particulièrement lorsque surgissent en vous des émotions négatives et difficiles à supporter.



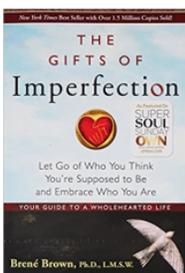
S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même.

Kristin Neff

Editions Belfond, 2013.

Description

Dans une société où l'on est en permanence comparé à plus riche, plus beau, plus intelligent que soi, qui est vraiment satisfait de ce qu'il est? Devant cette compétition féroce, nous avons tous le même réflexe : nous juger très sévèrement avant que les autres ne le fassent. Mais l'autocritique n'est pas la solution. Pour prendre confiance et être capable de se dépasser, un seul secret : s'entourer des mêmes égards que ceux que nous témoignons à nos proches. Puisant dans ses recherches en psychologie et dans sa vie personnelle, Kristin Neff offre une méthode douce et efficace pour mieux gérer les frustrations et savoir rebondir sur ses échecs. À l'aide d'exercices pratiques, apprenez dès aujourd'hui à vous traiter avec bienveillance et réconciliez-vous enfin avec votre meilleur ennemi : vous-même.



La force de l'imperfection : Les 10 clés pour vivre pleinement sa vie.

Brené Brown, Ph.D., L.M.S.W

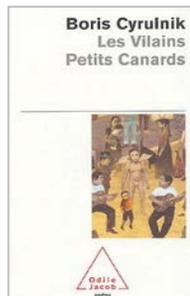
Éditions Bêliveau, 2014

Description

La force de l'imperfection. Vous voulez vivre une vie authentique, sans préjugés et sans le poids du regard des autres? Une vie où vous pourrez vous affirmer pleinement sans avoir en tête « mais que va-t-on penser de moi »?

Brené Brown vous donne les clés pour vivre une vie en accord avec vous-même et avec vos envies : Cultiver l'authenticité, Cultiver la compassion envers soi-même, Cultiver un esprit résilient, Cultiver le calme et l'immobilité, Cultiver un travail porteur de sens, etc. Lâchez prise sur ce que vous pensez devoir être et soyez qui vous êtes!

Résilience



Les vilains petits canards

Boris Cyrulnik

Éditions Odile Jacob, 2004.

Description

On constate qu'un certain nombre d'enfants traumatisés résistent aux épreuves, et parfois même les utilisent pour devenir encore plus humains. Où puisent-ils leurs ressources? Par quel mystère parviennent-ils à métamorphoser leur meurtrissure en force? Comment réapprennent-ils à vivre après une épreuve? Maria Callas, Barbara, Georges Brassens... Ces cas de résilience sont célèbres. Boris Cyrulnik décrit ici ce que pourrait être chacun d'entre nous. Cette nouvelle attitude face aux épreuves de l'existence nous invite à considérer le traumatisme comme un défi. « Un livre optimiste qui prouve que, pourvu que des mécanismes de défense se mettent en place et que des mains se tendent, aucune blessure n'est irréversible. » Elle.



Un merveilleux malheur

Boris Cyrulnik

Éditions Odile Jacob, 2002.

Description

« 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. Un mot permet d'organiser notre manière de comprendre le mystère de ceux 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. En comprenant cela, nous changerons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille. » Boris Cyrulnik

Sommeil



Vaincre les ennemis du sommeil

Charles M. Morin

Éditions de l'Homme, 2009.

Description

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.

Trouble bipolaire



Le trouble bipolaire pour ceux qui en souffrent et leurs proches

Marie-Josée Filteau

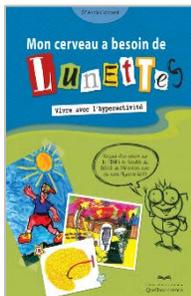
Édition La semaine, 2016.

Description

Il nous arrive à tous de vivre de bonnes périodes et d'autres plus difficiles. Mais pour les gens qui souffrent du trouble bipolaire et ceux que ces derniers entraînent dans leur sillon, la vie est un enchaînement de montagnes russes de plus en plus pénible.

Ce livre a été écrit avec un grand respect pour les personnes atteintes du trouble bipolaire. Voici comment l'auteure les décrit : « Ils sont fascinants à bien des égards. Ils vivent les extrêmes des émotions humaines, dans ce qu'il y a de plus heureux et de plus malheureux, là où l'être humain ne se rend habituellement pas. » Cet ouvrage s'adresse aussi aux conjoints, aux parents, aux amis et aux employeurs des personnes atteintes, car tous ces gens subissent le ressac de cette terrible maladie. Ce livre décrit la maladie, ses origines mixtes (génétique, environnementale, sociale) et ses signes précurseurs, et nous propose quelques tests faciles pour déceler ce trouble. Des chapitres sont consacrés au trouble bipolaire chez l'enfant, chez l'adolescent et chez la femme enceinte. Bien sûr, il y est aussi question des thérapies, des traitements par médicaments et des problèmes qu'ils génèrent. Qu'en est-il des produits naturels, comme le millepertuis? Qu'est-ce que la thérapie cognitivocomportementale? Il convient aussi de souligner l'apport important des groupes d'entraide aux gens atteints. Grâce au guide des ressources, aux tests de dépistage et au journal de l'humeur, ce livre est un outil hors pair. De nombreux témoignages, dont ceux de Guy Latraverse, homme d'affaires bien connu, et de l'humoriste Michel Courtemanche, complètent le tout.

TDAH



Mon cerveau a besoin de lunettes

Annick Vincent

Éditions Québec-Livres, 2016.

Description

« Au début, je croyais que j'étais tout seul à avoir ce problème. Mais mon docteur m'a dit qu'environ un enfant sur vingt souffre d'un TDAH. Ça veut dire qu'il y a probablement au moins un enfant par classe dans mon école qui en est atteint. Ça veut aussi dire que plein de gens ont le même problème que moi et peuvent trouver les solutions qui leur conviennent. »

Ponctué de données instructives et de trucs efficaces, le journal imaginaire de Tom permet aux jeunes, aux parents et aux intervenants d'apprivoiser le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Amusant et imaginaire, *Mon cerveau a besoin de lunettes* est un livre indispensable pour mieux comprendre cette réalité, qui n'a rien d'imaginaire!

Troubles de personnalité



Comment gérer les personnalités difficiles

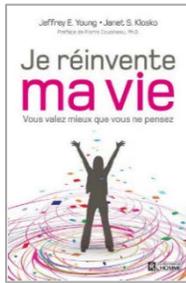
Christophe André et François Lelord

Édition Odile Jacob, 2000.

Description

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.

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.



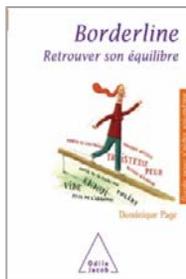
Je réinvente ma vie, vous valez mieux que vous ne le pensez

Jeffrey E. Young et Janet S. Klosko

Les éditions de l'Homme, 2013.

Description

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 dans le but de vous aider à identifier et à modifier vos pensées, vos sentiments et vos comportements inefficaces. Ils décrivent onze schémas fondamentaux, élaborent pour chacun un « test diagnostique » et proposent des méthodes progressives pour vous aider à surmonter vos anciennes blessures et vos croyances nocives. Grâce aux précieux outils présentés dans ce livre, vous obtiendrez des résultats inspirants et vous apprendrez à mieux vous connaître.



Borderline, retrouver son équilibre

Dominique Page

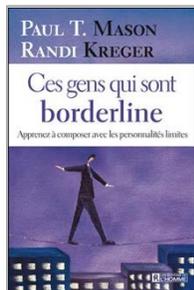
Édition Odile Jacob, 2006.

Description

Qu'est-ce que le trouble borderline ou trouble de personnalité état-limite? Fluctuations d'humeur, ruptures relationnelles, émotions débordantes, parfois violentes... 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. À 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. 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.

Dominique Page, docteur en psychologie et psychothérapeute, est responsable d'une unité de thérapie comportementale et cognitive à l'hôpital de Prangin en Suisse.



Ces gens qui sont borderline, apprenez à composer avec les personnalités limites

Paul T. Mason et Randi Kreger

Les éditions de l'Homme, 2011.

Description

Avez-vous l'impression d'être manipulé ou dominé? Êtes-vous la cible de colères violentes et irrationnelles? Marchez-vous sur des œufs pour éviter une querelle? Si vous avez répondu affirmativement à ces questions, il se peut que vous ayez un proche atteint du trouble de la personnalité limite (TPL). Dans ce livre, vous apprendrez comment donner un sens au chaos quotidien. Vous y trouverez des techniques de communication adaptées aux différentes situations et des moyens concrets pour fixer des limites à la personne touchée par le TPL. Armé de ces outils, vous serez en mesure de désamorcer les querelles et les conflits, de réduire les comportements violents et de faire valoir vos besoins. Votre relation en sera stabilisée et complètement transformée.



Vivre avec un proche impulsif, intense, instable

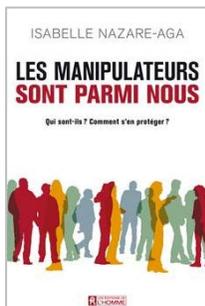
Sandra D'Auteuil et Caroline Lafond

Éditeur Bayard, 2006.

Description

Un ouvrage unique dans la littérature québécoise. Sandra D'Auteuil est infirmière psychiatrique, alors que la Rosemontoise 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.

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. 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. Il contient aussi des adresses où trouver de l'aide en cas d'urgence et des suggestions de lecture.



Les manipulateurs sont parmi nous

Isabelle Nazare-Aga

Les éditions de l'Homme, 2013.

Description

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?

Vivre avec la maladie



Vivre c'est guérir

Nicole Bordeleau

Éditions de l'Homme, 2012.

Description

L'autobiographie de Nicole Bordeleau est un témoignage rempli d'espoir sur la puissance de la force intérieure, du courage et de la résilience. « Nous arrivons tous sur cette terre avec les outils nécessaires pour surmonter les difficultés. Nous portons déjà en nous les réponses à nos questions et les solutions à nos problèmes. Mais, tant et aussi longtemps que nous nous obstinerons à les chercher à l'extérieur de nous, ces solutions demeureront éphémères. Cette leçon, je l'ai comprise après avoir reçu un coup de fil qui a bouleversé ma vie. L'existence dont j'avais toujours rêvé allait débiter par un cauchemar... » À 38 ans, un diagnostic de maladie chronique vient fracasser la vie de Nicole Bordeleau. Débute alors un long parcours de recherche intérieure...



Guérir sans guerre

Johanne Ledoux

Éditions Flammarion, 2010.

Description

La réaction courante face au cancer est la déclaration de guerre. Johanne Ledoux a plutôt choisi de guérir sans se battre. Au bout de six mois, il n'y avait plus de trace de la maladie. Dix ans plus tard, elle partage son expérience de la guérison en rassemblant les réflexions, les perspectives, les approches qui l'ont soutenue dans sa démarche, car « le chemin parcouru par l'un peut parfois inspirer l'autre ». Pas de recettes magiques, mais une proposition quotidienne : une citation, une pensée, une intention pour alimenter le désir de guérir. Pas une solution mais un outil, un petit vade-mecum à traîner, aussi bien dans sa poche de pyjama que dans son sac à main, à la maison qu'à l'hôpital. Un bâton de pèlerin sur lequel s'appuyer, le temps d'une courte page, lorsque l'espoir menace de flancher.