

# Bibliothèque APPAD

## SECTION LIVRES



### À chacun sa mission: Découvrir son projet de vie

#### *Jean Monbourquette*

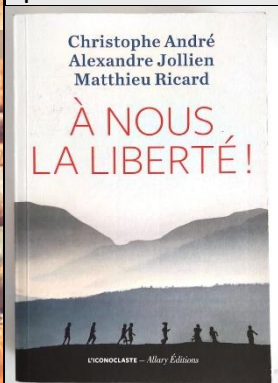
Combien de personnes, habitées par un mystérieux mal de vivre, s'interrogent sur le sens de leur existence et restent coincées dans un scénario de vie qui ne leur convient plus ! Perte d'un être cher, perte d'emploi, burn-out, maladie... font de la vie humaine une suite de passages plus ou moins douloureux qui souvent s'effectuent selon un étonnant parcours de croissance. Comment lâcher prise afin de marcher librement vers la mission personnelle qui nous correspond parfaitement, qui nous met le cœur à l'aise et devient une source de bonheur et d'épanouissement ? Le modèle qu'il suggère s'inspire d'un processus en trois temps que l'on retrouve dans tous les rites initiatiques, les histoires mythiques ou les rituels.



### À contre courant. Vivre l'entreprise la plus extraordinaire du monde

#### *Ricardo Semler*

À la Semco, une entreprise de biens d'équipements de São Paulo dirigée par Ricardo Semler, les décisions stratégiques sont prises d'un commun accord après discussion; chacun y détermine son temps de travail et sa rémunération; les « cadres » sont évalués par questionnaires affichés et 22% des profits sont distribués aux 800 salariés. Pas de hiérarchie, pas d'horaires, pas de grilles de salaire...et ça marche! Grâce aux théories de l'auto-management, de la systématique, l'auteur, alors un jeune homme, a sauvé l'entreprise familiale au bord de la faillite et donné naissance à un système de gestion aussi original qu'efficace.



### À nous la liberté!

#### *Christophe André – Alexandre Jollien – Matthieu Ricard*

Comment progresser vers la liberté intérieure, celle qui nous permet d'aborder sereinement les hauts et les bas de l'existence et de nous affranchir des causes de la souffrance ? Dès l'enfance, nous sommes entravés par les peurs, les préjugés et mille et un conditionnements qui nous empêchent d'être heureux. Se lancer dans l'aventure de la liberté intérieure, c'est défaire un à un tous ces barreaux, ceux que nous avons forgés nous-mêmes et ceux que la société de la performance, de la consommation et de la compétition nous impose.

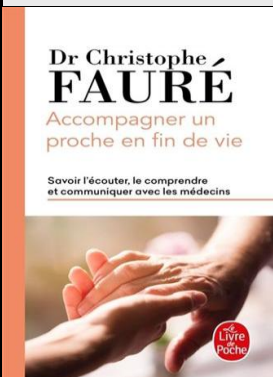
Ce livre, écrit à trois voix par un psychiatre, un philosophe et un moine, nous invite à un itinéraire joyeux pour nous extraire de nos prisons et nous rapprocher des autres.



### **Accompagner... Guide essentiel pour une présence en fin de vie**

**Hélène Giroux**

Par sa vaste expérience et ses connaissances acquises, Hélène Giroux est la personne toute désignée pour nous fournir toutes les informations nécessaires pour bien accompagner l'un de nos proches mourants. Que ce soit pour des questions pratiques, comme les avantages et les inconvénients du lieu où sera vécue la fin de vie, ou encore pour les aspects psychologiques et spirituels entourant cette étape, l'auteure nous offre toutes les informations pour faire des choix éclairés et accomplir les bonnes actions, le tout afin de faciliter la transition de la personne en fin de vie.



### **Accompagner un proche en fin de vie. Savoir écouter, le comprendre et communiquer avec les médecins**

**Christophe Fauré**

Sur la base de témoignages réels, un guide de fin de vie, pour ceux qui voient venir leur fin et ceux qui voient venir la séparation définitive, afin que les premiers meurent en paix et que les seconds soient apaisés sans être détruits par le deuil.



### **Activités pour les personnes âgées : À l'usage des maisons de retraite et des familles**

**Anne Serrero-Taccoen**

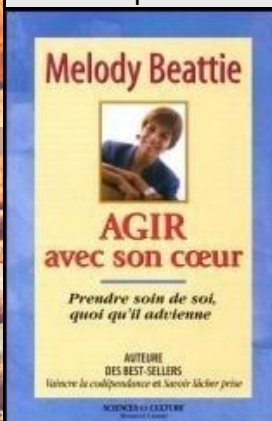
Des idées d'activités motrices, manuelles, auditives, tactiles, olfactives, des jeux d'observation, d'organisation du temps et de l'espace, de mémoire, etc., destinées aux personnes âgées afin de préserver leurs capacités mentales et physiques.



## Adieu - Apprenez à rompre sans difficulté

**Dr Howard M. Halpern**

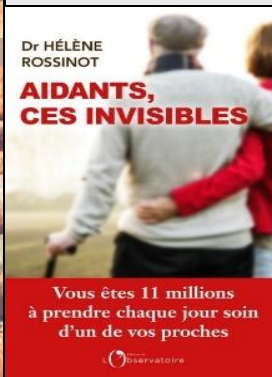
L'amour, c'est le paradis sur terre, jusqu'à ce que les choses tournent au vinaigre. Quand une relation amoureuse agonise, il est préférable d'y mettre fin rapidement. Pourquoi s'accrocher ? Est-on dépendant d'une personne comme on l'est d'une drogue, de l'alcool ou des cigarettes ? L'auteur propose des conseils sur la manière de quitter une personne avec laquelle on entretient des rapports stériles ou destructeurs. Il explore aussi les causes profondes des dépendances et fournit les moyens d'évaluer une relation et de décider si celle-ci mérite d'être préservée. Illustrant son ouvrage par des témoignages authentiques de patients et d'amis, Dr Howard Halpern démontre qu'on peut survivre à une rupture et nouer ensuite, sur des bases saines et solides, une nouvelle relation amoureuse sans compromis.



## AGIR avec son cœur

**Melody Beattie**

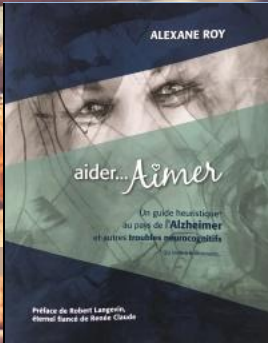
«Beattie comprend ce que signifie aller trop loin; c'est pourquoi elle peut lancer des bouées de sauvetage à grand succès à ceux qui sont encore à la dérive.» Depuis la publication de Vaincre la codépendance, l'œuvre de pionnière de Melody Beattie, des millions de personnes ont affronté les démons de la codépendance. Pourtant, plusieurs, en cours de rétablissement, retombent dans les anciens comportements qui leur ont causé tant de malheurs. Dans son nouveau livre, Beattie aide le lecteur à comprendre ce qui le ramène dans les griffes du comportement contrôlant, ou victime, et ce qu'il lui faut faire pour s'en sortir et se tourner vers la guérison, la foi et la maturité qui accompagnent l'engagement à se rétablir.



## Aidants, ces invisibles

**Hélène Rossinot**

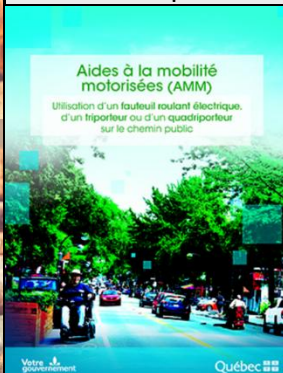
En France, près de 11 millions de personnes prennent chaque jour soin d'un proche âgé, malade ou handicapé. Qui sont ces « aidants » ? Peut-être vous, votre conjoint, l'un de vos parents, l'un de vos enfants ; des femmes et des hommes, actifs ou retraités, adolescents, voire tous petits, qui ne sont reconnus ni par la loi ni par la société, et qui mettent souvent leur travail, leur scolarité, parfois leur santé en danger en ne comptant ni leur temps ni leurs efforts dans l'accompagnement de leurs proches. Le Dr Hélène Rossinot livre ici une analyse inédite et de grande ampleur sur ce sujet brûlant. En découvrant les témoignages d'aidants qu'elle a rencontrés et qui tentent, en équilibre précaire sur le fil de leur vie, de continuer à avancer, on s'indigne, on s'émeut, on s'interroge. À quand une reconnaissance officielle ? Quelles solutions apporter à ce qui peut devenir un calvaire quotidien ?



## **Aider... Aimer - Un guide heuristique au pays de l'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs**

**Alexane Roy**

Ce guide au pays de l'Alzheimer s'adresse à toute personne voulant explorer différentes façons d'aider et d'aimer les aînés en perte d'autonomie cognitive. Il se présente sous la forme d'un aide-mémoire original : un abécédaire composé de 52 mots dont dix mots-clés résument l'essentiel d'une approche tendre et efficace. Tout au long du livre, des situations vécues viennent illustrer le bien-fondé des informations fournies, et offrir des pistes de solution utilisant la musique, le théâtre, la danse, les animaux et d'autres moyens concrets, pour optimiser notre communication et notre collaboration avec les aînés fragilisés par les troubles neurocognitifs. L'approche heuristique est priorisée afin de permettre au lecteur de développer ses propres savoir-faire, dans le but de réussir à prendre soin de l'autre sans s'épuiser autant, et avec davantage de plaisir.



## **Aides à la mobilité motorisées (AMM)**

**Gouvernement du Québec/Ministère des transports**

Ce guide a pour objet de fournir des renseignements relatifs à la circulation sur les chemins publics avec une aide à la mobilité motorisée dont l'encadrement est prévu à l'Arrêté relatif aux aides à la mobilité motorisées et au Code de la sécurité routière.



## **Aidez vos proches à surmonter la dépression**

**Jérôme Palazzolo**

« Elle fait peut-être une dépression... » Comment en être sûr ? Quels sont les signes à observer ? Comment aider votre proche à s'en sortir ? Cet ouvrage vous propose quatre étapes pas à pas pour soutenir votre proche et l'aider à surmonter sa dépression, avec de nombreux témoignages et des exemples concrets.

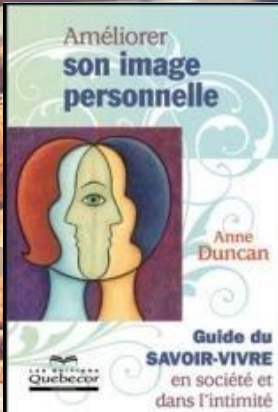
-Comprendre : les signes qui doivent vous alerter. Distinguer un coup de déprime d'une dépression. Quelles sont les causes de cette maladie ?

-Agir : Apprendre à écouter. Amener son proche à consulter. Les phrases à éviter. Faire face à un risque suicidaire. Se préserver soi-même.

-Aider : Stimuler sans bousculer. Des soins qui "maternent" sans infantiliser. Conserver une vie sociale. S'adapter au rythme de vie de la personne dépressive.

-Soigner : La psychothérapie. Les antidépresseurs sont-ils indispensables ? Combien de temps dure le traitement ?

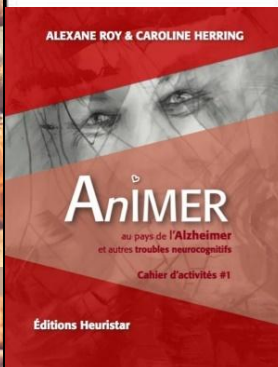
Un livre pour vous conseiller, vous soutenir et vous aider à accompagner votre proche dans sa guérison.



## Améliorer son image personnelle

**Anne Duncan**

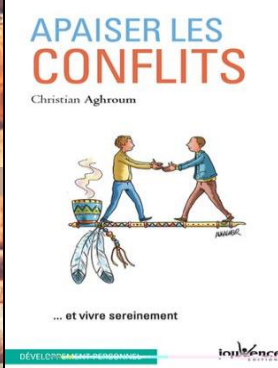
Améliorer son image personnelle vous donne de multiples trucs pour devenir enfin la personne que vous vous sentez prête à être. Pour cela, l'auteure discerne quatre volets d'action: celui de l'apparence, celui des bonnes manières, celui de la confiance en soi et celui des qualités relationnelles. Un livre qui vous donnera l'occasion de trouver un équilibre dans votre vie en améliorant la qualité de vos relations avec les gens.



## Animer, au pays de l'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs

**Alexane Roy & Caroline Herring**

On y propose des activités à réaliser avec des personnes présentant un trouble neurocognitif. Ces activités sont accompagnées de précieuses informations relatives à leurs effets potentiels et à leurs fondements appuyés par des études scientifiques. Hervé Platel, Dan Cohen, Julie Gravel et d'autres personnes du milieu gérontologique ont alimenté les réflexions des deux auteures. Parallèlement à ces activités, ce cahier suggère de nombreux exercices pour prendre soin de soi en tant qu'aidant, soignant ou accompagnateur. L'animation d'activités, qu'elle soit organisée à la maison ou en institution, passe par une relation humaine à développer, à soutenir et à enrichir avec la personne que l'on accompagne.



## Apaiser les conflits... et vivre sereinement

**Christian Aghroum**

Ouvrage pratique qui donne les clés pour progresser et aller vers l'autre dans un environnement conflictuel. Qu'ils soient familiaux, intergénérationnels ou professionnels, les conflits sont réguliers. L'auteur, coach certifié, propose des méthodes pour les éviter en travaillant sur soi-même et en comprenant mieux les autres.



**Christianne Chaillé**

## **Apprenez à ne pas tout contrôler**

### **Apprenez à ne pas tout contrôler**

**Christianne Chaillé**

Ils ont réponse à tout. Ne font pas de compromis. N'ont confiance en personne (croyant les autres irresponsables). Vérifient chaque détail. Sont incapables de lâcher prise. Cela vous dit quelque chose? Nous avons tous connu des gens pour lesquels le besoin de contrôle est aussi puissant que celui de respirer, avec tout ce que cela suppose de tyrannie pour leur entourage! Ce livre nous permettra de mieux les comprendre. Il s'adresse aussi bien à ceux qui sont sous le joug d'une telle personne dans leur vie professionnelle ou personnelle (familiale, amoureuse, amicale) qu'à ceux qui sont eux-mêmes aux prises avec cette compulsion dévastatrice. Heureusement, il est possible de mettre fin à cet engrenage néfaste, et l'auteure nous livre ici des solutions efficaces pour y parvenir. Voici donc un outil de transformation inestimable, puisqu'il aidera l'assoiffé de contrôle à devenir enfin une personne agréable à vivre. Pour les autres... et pour elle-même.



**Marie-Frédérique Bacqué**  
**Apprivoiser la mort**

### **Apprivoiser la mort : Psychologie du deuil et de la perte**

**Marie-Frédérique Bacqué**

Que faut-il faire pour rendre la mort acceptable dans notre société actuelle? L'auteure tente de répondre à cette question et d'apporter son aide en traitant le problème sous trois angles différents : la perte de l'être cher, les complications actuelles du deuil, et les moyens de partager et d'accepter le deuil.

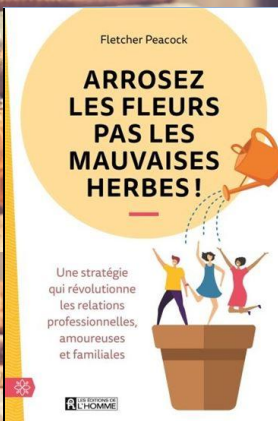


### **Apprivoiser son ombre**

**Jean Mombourquette**

L'ombre de la personnalité est cette part secrète que nous refoulons dans l'inconscient par crainte d'être rejeté par les autres. Grâce à des exercices pratiques, des mises en situations, des histoires et des exemples concrets, ce livre propose des moyens pour apprivoiser cet obscur trésor intérieur qui pourrait se révéler une incroyable force créatrice. Dans un langage accessible à tous, le père Jean Mombourquette, auteur dont la réputation n'est plus à faire, donne des clés de solution pour aider chaque personne en quête de croissance personnelle.

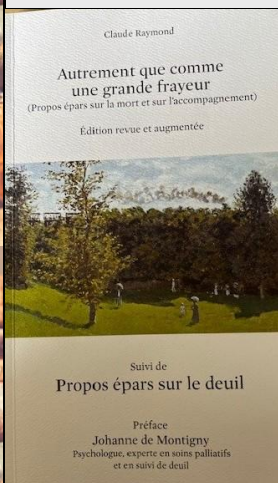
L'ombre de la personnalité est cette part secrète que nous refoulons dans l'inconscient par crainte d'être rejeté par les autres. Grâce à des exercices pratiques, des mises en situations, des histoires et des exemples concrets, ce livre propose des moyens pour apprivoiser cet obscur trésor intérieur qui pourrait se révéler une incroyable force créatrice. Dans un langage accessible à tous, le père Jean Mombourquette, auteur dont la réputation n'est plus à faire, donne des clés de solution pour aider chaque personne en quête de croissance personnelle.



## Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes

**Fletcher Peacock**

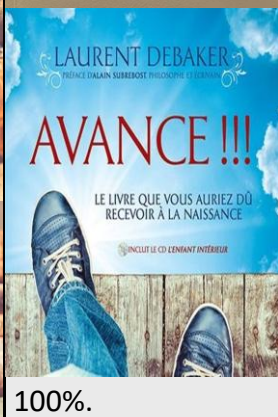
Plutôt que de chercher pourquoi ça va mal, concentrez-vous sur ce qui vous réussit le mieux! Découvrez tous les outils mis de l'avant par Fletcher Peacock pour faciliter vos relations. Voici une véritable philosophie de la coopération grâce à laquelle vous transformerez les problèmes en occasions, privilégiez ce qui fonctionne et non ce qui vous nuit et trouvez des solutions satisfaisantes pour tous. En délaissant les mauvaises herbes au profit des fleurs, vous aurez enfin en main toutes les clés pour communiquer de manière sensible et efficace!



## Autrement que comme une grande frayeur

**Claude Raymond**

Propos éparés sur la mort et sur l'accompagnement.

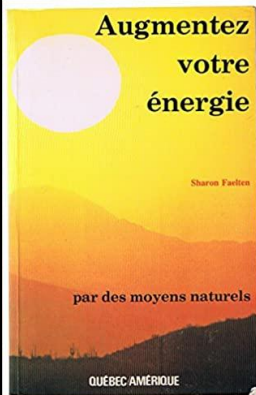


## Avance!!! Le livre que vous auriez dû recevoir à la naissance (inlut le cd l'enfant intérieur)

**Laurent Debaker**

Programme complet et révolutionnaire qui va enfin vous permettre de parvenir à vos objectifs et changer radicalement votre vie, pour le meilleur. Il est le fruit de vingt ans d'un travail qui a permis à des centaines de personnes de se révéler et de construire la vie dont elles avaient rêvée depuis si longtemps, alliant à la fois psychologie, spiritualité et cartésianisme. Un cocktail détonant qui fonctionne à

100%.



## **Augmentez votre énergie par des moyens naturels**

**Sharon Faelten**

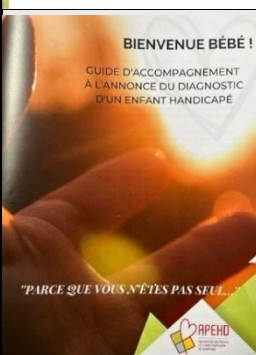
Certains jours, aimeriez-vous vous éveiller plus dispos et plein d'entrain? Parfois, après une longue journée de travail ou une nuit sans sommeil, vous sentez-vous momentanément épuisé? Tout cela est vite oublié après un peu de repos. Mais ce qui est irritant, c'est un manque flagrant d'énergie persistant, un état d'apathie qui se traduit par une fatigue continue, jour après jour. Cet état de fatigue perpétuelle s'accompagne parfois d'insomnie, de « nerfs à fleurs de peu », ou de difficulté à se concentrer. Eh bien, il n'existe ni solutions faciles et rapides, ni potions magiques qui feraient disparaître cet état de lassitude difficile à expliquer, mais pourtant bien réel. Il y a cependant une solution : un plan d'action visant à accroître votre énergie, que vous pourrez élaborer à partir des idées contenues dans cet ouvrage. Vous apprendrez, entre autres, comment; dormir mieux et plus rapidement, éliminer la tension par la relaxation, avoir plus d'entrain grâce à l'exercice, vous nourrir pour être en forme toute la journée, prendre le temps de vivre, profiter de vos vacances.



## **Autrement que comme une grande frayeur**

**Claude Raymond/Johanne de Montigny**

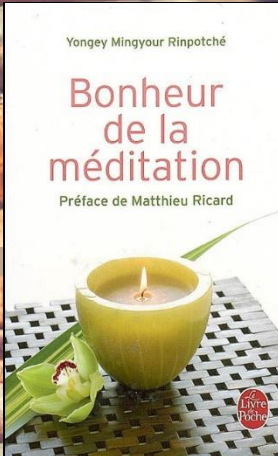
Deux livres, un volume. Nous parlons d'un livre qui porte sur la mort, l'accompagnement et le deuil. Nous y retrouvons la vision de l'auteur, de l'accompagnant et de l'aidé. Comment ne pas percevoir la mort comme une frayeur.



## **Bienvenue bébé! Guide d'accompagnement à l'annonce du diagnostic d'un enfant handicapé**

**APEHD**

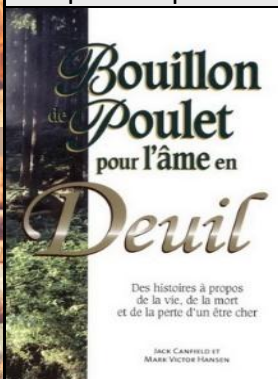
Document conçu par l'Association des Parents d'Enfants Handicapés de Drummond (APEHD) pour guider les parents dans leur parcours suivant l'annonce du diagnostic. Vous trouverez des informations tant sur les aspects psychosociaux, comme les réactions à l'annonce du diagnostic et l'environnement social, que sur l'accès des services, à du soutien financier et à d'autres ressources. Le guide est composé de fiches informatives relativement indépendantes les unes des autres. Vous pouvez donc le consulter à votre rythme, en entier ou seulement les fiches désirées.



## **Bonheur de la méditation**

***Yongey Mingyur Rinpoché***

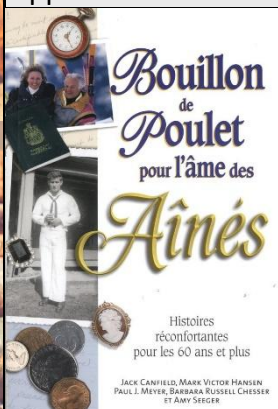
Dans cet ouvrage, unique en son genre, Yongey Mingyur Rinpoché, un grand maître tibétain, révèle les bienfaits réels de la méditation, en établissant un pont entre les enseignements du bouddhisme et les découvertes les plus récentes de la science, et plus particulièrement des neurosciences. L'auteur expose l'essence de cette tradition millénaire de façon entièrement nouvelle et adaptée aux particularités de notre culture moderne. Grâce à de nombreux exemples, il nous dévoile que de simples exercices quotidiens de méditation (au bureau, dans le métro ou même dans la rue!), consistant à laisser aller et venir nos pensées sans y attacher d'importance mais sans les rejeter non plus, changer notre vision du monde et répondre à nos préoccupations essentielles.



## **Bouillon de poulet pour l'âme en deuil**

***Jack Canfield - Mark Victor Hansen***

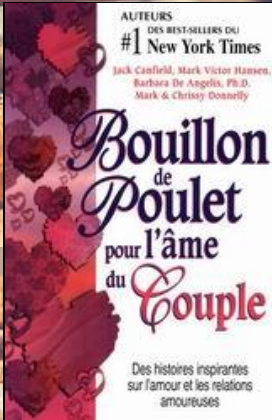
Les lecteurs seront réconfortés et inspirés par ces témoignages de gens ayant retrouvé la force et l'espoir à travers les différentes façons d'affronter la perte d'un être cher: tenir des célébrations significatives, faire des actions réfléchies et se remémorer les meilleurs moments. Plus important encore, les auteurs viennent à apprécier plus profondément la vie à travers le processus de deuil. Les lecteurs découvriront comment ils peuvent en faire autant. Ce bol chaud d'histoires sincères et rassurantes se veut le cadeau idéal pour apporter le réconfort, la force et le courage en période de deuil.



## **Bouillon de poulet pour l'âme des aînés**

***Jack Canfield - Mark Victor Hansen – Paul J. Meyer – Barbara Russel Chesser – Amy Seeger***

Avec ses histoires touchantes, distrayantes et inspirantes, ce Bouillon de poulet vous offre des récits vécus par des sexagénaires qui ont donné un sens nouveau à l'expression "devenir meilleur en vieillissant" en accueillant les joies et les défis de l'existence avec élégance, dynamisme et une attitude positive.



## **Bouillon de poulet pour l'âme du couple**

**Jack Canfield – Mark Victor Hansen – Barbara De Angelis, Ph.D. – Mark et Chrissy Donnelly**

Pour quiconque a déjà connu l'amour...

Ces histoires d'amour vraies, intimes et inspirantes sont un hommage à l'amour et à sa capacité de survivre au-delà de la distance, des obstacles et même de la mort. Vous serez touchés et inspirés par ces couples et leurs secrets pour trouver l'amour et le rendre durable. Chacune de ces histoires émane du cœur et capture les différentes étapes d'un amour, depuis ses tendres débuts vers une intimité plus profonde, ses défis à surmonter et le temps des adieux. Certaines

histoires vous aideront à renouveler la passion dans votre relation amoureuse, d'autres vous feront réaliser comment l'amour vous a permis de grandir ; et grâce à d'autres, vous serez réconfortés de savoir que vous n'êtes jamais seul à vivre cette expérience, même si l'amour apporte à chacun de nous, et d'une façon unique, son lot de défis et de bénédictions.

Bouillon de poulet pour l'âme du couple s'adresse à toutes les femmes et à tous les hommes qui ont déjà aimé, aiment présentement ou espèrent aimer un jour. Ces histoires laisseront une empreinte indélébile dans votre cœur et vous inspireront pour vivre une existence remplie de joie, d'espoir et de gratitude.



## **Ça pourrait être mieux! Allez au bout de vos ambitions**

**Guy Bourgeois**

Comme la plupart des gens, vous chérissez probablement un rêve que vous n'avez jamais su concrétiser: un retour aux études, un changement de carrière, une meilleure situation financière... Dans cet hymne à l'action, Guy Bourgeois montre que la réussite appartient à ceux qui osent voir grand! Dans son style habituel, direct et teinté d'humour, le motivateur vous apprend à reconnaître toutes les ressources qui sont en vous et à cultiver au quotidien les valeurs qui mènent véritablement au succès. En développant votre créativité et votre détermination, vous gagnerez toute la confiance nécessaire...



## **Ça pourrait être pire! Voyez la vie sous un nouvel angle**

**Guy Bourgeois**

Le livre Ça pourrait être pire! est l'antidote idéal à la déprime. Avec son style authentique et direct, l'auteur Guy Bourgeois décortique des aspects négatifs de nos vies - le manque de motivation, le manque d'argent, la peur d'être malade, de mourir, d'être critiqué, les problèmes liés aux couples, aux enfants et au travail - et propose des façons de les tourner à notre avantage. Il nous confronte de manière percutante aux difficultés de la vie et aux différents prétextes que nous inventons pour les éviter, et propose des solutions réalistes pour passer à travers. Si vous hésitez à vous lancer à la conquête de vos rêves, à foncer dans les

projets qui vous tiennent à cœur, à gagner de l'argent parce que vous êtes envahi par les doutes et nourrissez des excuses à n'en plus finir, ce livre est pour vous. Après l'avoir lu, vous n'aurez d'autre choix que de réussir.



## **Cap sur la retraite : 25 points de repère pour franchir les transitions**

**Marie-Paule Dessaint**

Une retraite épanouie et une vieillesse sereine, ça se prépare ! Forte de sa grande expérience auprès de ceux qui s'embarquent pour ce long voyage, Marie-Paule Dessaint propose un livre pour préparer et accompagner psychologiquement les transitions. Elle y offre 25 points de repère afin de nous guider tout au long de la traversée, du moment où l'on est encore fermement attachés à nos activités professionnelles à l'heure où le dernier rivage se profile à l'horizon. « Prenez soin de vous », « Soyez heureux, seul ou à deux », « Vivez en pleine santé »... Ces balises que Marie-Paule Dessaint place sur notre parcours sont autant de chapitres nous invitant à regarder le passé pour mieux éclairer l'avenir. Ils se déclinent en exercices pratiques pour nous aider à faire du changement notre allié, ponctués de récits éclairants et sertis d'une foule de raisons et d'encouragements à passer à l'action, pour plonger confiants dans la retraite.



## **Ce que les mourants m'ont enseigné... L'apprentissage de la vie au seuil de la mort**

**Hélène Giroux**

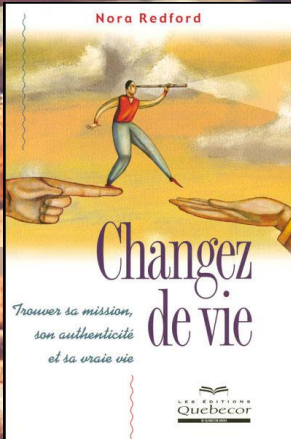
Notre société a peur de la mort. Elle la fuit, la rejette, l'aseptise et se hâte de la vivre lorsqu'elle traverse son chemin. Elle est pourtant une étape incontournable que nous allons tous traverser. Et surtout, elle peut être riche d'enseignement, car la vie et la mort sont deux notions inséparables. Pour Hélène Giroux, accepter et côtoyer cette dimension mystérieuse du parcours humain lui permet de relâcher le contrôle que nous croyons tous avoir sur notre existence et d'entrer de plein pied dans la vie. Devenue accompagnatrice aux mourants, elle réalise rapidement que la mort peut être une formidable école de vie et un puissant appel à vivre plus consciemment. Depuis, les moments qu'elle passe auprès des gens en fin de vie sont, à ce jour, ses instants les plus nourrissants dans sa quête de bonheur et du sens de la vie.



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

**Thomas D'Ansembourg**

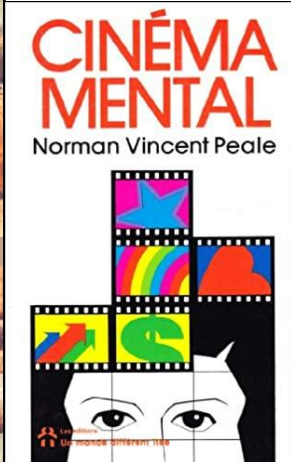
Le message de Cessez d'être gentil, soyez vrai! est plus actuel que jamais: en masquant nos véritables sentiments pour acheter la reconnaissance et l'intégration, nous nous infligeons une violence que nous avons tendance à reporter sur autrui. Pour éviter de glisser dans un cercle vicieux où le non-respect de soi entraîne le non-respect de l'autre, il importe de reconnaître nos besoins et de les satisfaire par nous-même.



## Changer de vie

**Nora Redford**

Qu'attendez-vous pour être heureux? Découvrir la personne que vous êtes réellement, c'est découvrir ce que vous voulez véritablement, c'est trouver votre moi authentique, le seul et unique agent de votre bonheur et de votre succès sur cette terre. Voici enfin un outil qui vous permettra non seulement de mieux vous connaître, mais aussi de changer votre vie en vous transformant en profondeur.



## Cinéma mental

**Norman Vincent Peale**

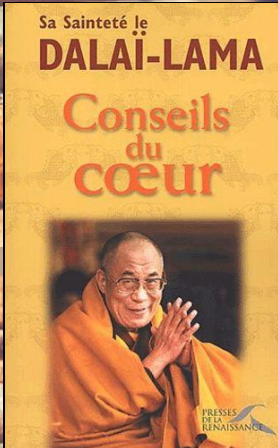
Le cinéma mentale, ou imagination créatrice, ne se limite pas simplement à penser à un objectif auquel on aspire. C'est « voir », visualiser cet objectif avec une formidable intensité, stimulée par la foi. Ce concept qui a transformé la vie de Norman Vincent Peale peut également transformer la vôtre. « Vous avez le pouvoir de vous assurer la maîtrise de vos problèmes, nous dit le docteur Peale, le pouvoir de dominer votre existence ». Cet ouvrage vous conduira à la source même de ce merveilleux pouvoir qu'est le cinéma mental et qui vous aidera à régler vos problèmes d'argent, à vaincre l'inquiétude, à bannir la tension, à améliorer votre santé, votre mariage, et plus encore...



## Cinq manières de vivre son deuil

**Susan A. Berger**

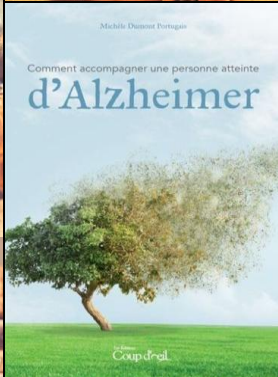
Après avoir perdu un être cher, nous avons besoin de transformer notre souffrance et d'avancer sur le chemin de la cicatrisation. Il nous faut aussi des repères pour redéfinir nos priorités et notre rapport au monde, parfois même nos valeurs. Toute jeune, Susan Berger a perdu ses deux parents. Devenue psychothérapeute, elle a choisi d'accompagner les personnes endeuillées. En vingt-cinq ans de pratique, elle a constaté qu'il existait principalement cinq manières de faire son deuil. C'est cette expérience qu'elle partage dans ce livre rassurant, ouvert, qui reconforte et donne espoir en l'avenir.



## Conseils du cœur

### *Dalai-Lama*

Dans la tradition tibétaine, les conseils que donnaient les grands maîtres à ceux qui venaient les consulter étaient souvent rassemblés sous forme de livres intitulés « Conseils du cœur ». Le Dalai-Lama a voulu reprendre cette coutume et offre ici une série de conseils simples destinés à accompagner chacun tout au long de sa vie, quelles que soient ses croyances et sa tradition religieuse. Il nous apprend à adopter un regard ouvert sur le monde et sur nous-mêmes afin de tirer le meilleur parti de notre existence et d'atteindre la paix intérieure. Il indique la voie de l'amour, qui donne son véritable sens à la vie.



## Comment accompagner une personne atteinte d'Alzheimer (2 exemplaires (nouvelle édition))

### *Michèle Dumont Portugais*

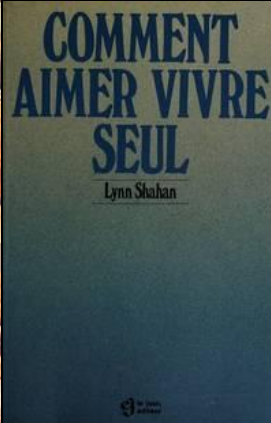
Au Canada, 747 000 personnes souffrent aujourd'hui d'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive, et ce nombre grandit chaque année. Cette maladie, dont on ne connaît toujours pas les causes exactes, soulève de nombreuses questions : « Qu'est-ce que l'Alzheimer? Existe-t-il des traitements, des médicaments pour combattre de terrible mal? Comment la personne atteinte se sent-elle? Comment communiquer avec elle au fur et à mesure de la progression de la maladie? Comment peut-on l'aider, l'accompagner? Qu'est-ce que l'aidant peut faire pour se protéger lui-même, ne pas s'épuiser? Quelles sont les ressources disponibles? Quel soutien peut-on trouver? »



## Comment aider ses proches sans y laisser sa peau

### *Janine-Sophie Giraudet, Inge Cantegreil-Kallen*

Des pistes pour mieux accompagner les aidants auprès de leurs proches malades ou en perte d'autonomie : risques médicaux (épuisement physique et psychologie), formations, solutions alternatives, etc.

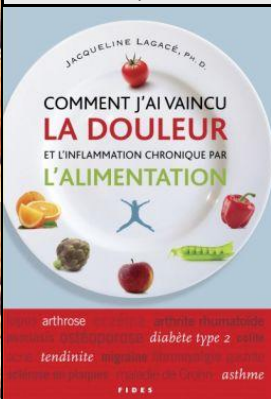


## Comment aimer vivre seul

**Lynn Shahan**

Voici le guide complet des solitaires heureux on peut aimer vivre seul. Ce livre de Lynn Shahan nous apprend comment vivre seul, c'est comment faire l'ascension d'une montagne: quand on arrive au sommet, on a une vue superbe! C'est là l'idée positive et revigorante que l'auteur se fait de l'expérience des gens qui vivent seul. Comment vivre seul: un livre à la fois courageux et remarquable. Il vous aidera à découvrir une méthode personnelle pour répondre à vos besoins sans avoir à dépendre de quique ce soit, et il vous montrera le plaisir qu'il y a se savoir capable de mener par soi-même, une vie pleine et féconde.

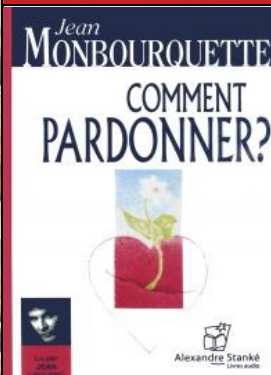
Vivre seul, c'est la liberté sans limites.



## Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

**Jacqueline Lagacé**

Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement et la prive presque entièrement de l'usage de ses doigts, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts.



## Comment pardonner?

**Jean Mombourquette**

Et d'abord, qu'est-ce que pardonner ? L'auteur, comme les personnes qu'il accompagne, s'est lui-même heurté à la difficulté de pardonner. Il nous offre un guide pratique pour apprendre à pardonner, suivant une démarche en douze étapes. Douze étapes qu'il a découvertes avec le temps, au fil de l'expérience, de la recherche, de la réflexion. Douze étapes qui correspondent aux résistances des uns et des autres. Certaines personnes souhaiteront les suivre pas à pas.



## Comment réaliser vos rêves – Ma méthode garantie!

**Rosette Laberge**

Si rêver vous fait du bien, réaliser vos rêves changera complètement votre vie. Oubliez vite toutes les excuses du monde et tous les saboteurs qui se feront un malin plaisir de vous décourager! Empressez-vous de dresser la liste des rêves dont la seule pensée vous rend heureux et foncez droit devant vous pour réaliser le premier avant qu'il soit trop tard. La vie est un grand terrain de jeux, de là l'importance de ne pas la passer sur la même balançoire. Et à tous ceux qui diront qu'ils ont toute la vie devant eux, je leur rappellerai gentiment que, contrairement au yogourt, personne ne

connaît sa date de péremption. Si vous mourez d'envie de faire le tour du monde en voilier, de courir un marathon, ou de retourner aux études, n'attendez plus. Ce guide ne contient pas de recette miracle pour réaliser vos rêves, mais une méthode pas à pas basée sur des principes de gestion et sur l'expérience personnelle et professionnelle de l'auteure. Ce processus simple et efficace vous conduira jusqu'à la réalisation de vos rêves à la condition que vous soyez décidé à fournir les efforts nécessaires pour vous élever sur la première marche de votre podium. Êtes-vous prêt pour la grande aventure?

FABRICE MIDAL

COMMENT  
RESTER  
SEREIN  
quand tout  
s'effondre

edito

### Comment rester serein quand tout s'effondre

**Fabrice Midal**

Il nous arrive à tous de traverser des épreuves, de perdre nos points de repère et d'être désorientés. Nous sommes parfois tellement blessés que nous n'arrivons plus à voir les possibles, qui sont pourtant encore là et s'ouvrent à nous. Certes, la peur qui nous habite est légitime. Mais ce livre est une invitation à nous arrêter un instant pour appréhender cette peur, pour en parler et pour apprendre à l'accepter. Nous ne pouvons pas tout savoir ni tout prévoir, mais nous avons le pouvoir de considérer les moments de crise comme des

occasions de reconstruire. Le nouveau livre de Fabrice Midal est celui de la guérison et de l'espoir. Il nous donne les clés pour apprendre à soigner ce qui est meurtri en nous et pour trouver un espoir qui nous donne l'énergie de faire face aux aléas de la vie. Plutôt que de nous laisser ronger par la crainte et la culpabilité, l'auteur nous enjoint de puiser dans nos forces intérieures et d'agir concrètement dans le présent.

Christophe  
André  
**Consolations**  
Celles que  
l'on reçoit  
et celles que  
l'on donne



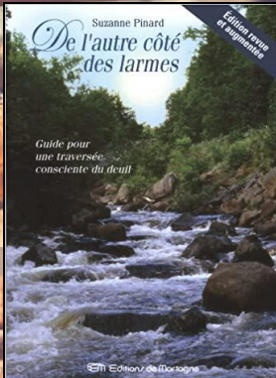
Christophe  
André

### Consolations – Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne

**Christophe André**

« Voilà six ans, je suis tombé malade, gravement. Comme toutes les personnes menacées par la mort, j'ai trouvé que la vie était belle. Et j'ai découvert que j'avais un besoin immense de consolation. J'ai songé à ceux de mes patients qui revenaient me voir, même quand je ne pouvais les guérir. Et j'ai compris que je leur apportais peut-être alors une douceur, une fraternité, qui les aidait : une consolation. Bien plus qu'un réconfort passager, la consolation est un moyen de vivre avec les

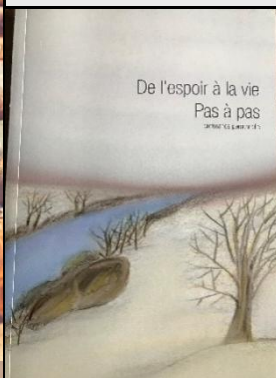
orages. Comme un fil rouge, elle court tout au long de notre vie et nous remet en lien avec le monde. ». Peut-on apprendre la consolation ? Pourquoi est-ce parfois si difficile de l'accepter, si délicat de la proposer ? Comment la nature, l'art, l'action nous consolent-ils ? Pourquoi les liens sont-ils de si puissants remèdes ? Christophe André nous répond dans ce livre consolateur, le plus intime et le plus émouvant de tous ses ouvrages.



## De l'autre côté des larmes. Guide pour une traversée consciente du deuil

**Suzanne Pinard**

Cet ouvrage s'adresse à ceux et celles qui vivent le deuil d'un être significatif ; aux parents dont l'enfant est décédé ; aux personnes qui restent dans l'incompréhension à la suite du suicide d'un proche; aux accompagnants, aux formateurs ainsi qu'aux intervenants de la santé et des services sociaux qui s'intéressent à la problématique du deuil. Ce guide se veut d'abord et avant tout un ami réconfortant, soucieux de vous aider à traverser consciemment les phases du deuil, inévitablement difficiles et déroutantes. Être conscient n'élimine pas la douleur ressentie, mais cela peut vous permettre de mieux la vivre et d'être rassuré quant à certaines réactions parfois affolantes - sentiment d'irréalité, mémoire défaillante, désorganisation, etc. -, qui sont somme toute normales, comme en témoignent les nombreux récits de personnes ayant vécu un deuil. Accepter de vivre consciemment les bouleversements qu'entraîne une telle déchirure vous apprendra petit à petit à ouvrir votre cœur, à laisser être ce qui est, à marcher sur un sentier qui ne vous laisse plus seul et prisonnier de votre immense tristesse, mais qui vous amène de l'autre côté des larmes, vers la paix du cœur et de l'esprit, dans le souvenir réaliste de celui ou celle dont l'absence reste si présente...



## De l'espoir à la vie. Pas à pas

**Diane Benoit**

Née à St-Félix-de-Kingsey, en 1949. Elle quitte sa ville natale pour étudier à Montréal. Reçue en 1969 comme infirmière auxiliaire à l'Hôtel Dieu de Montréal, elle y travaille quelques années. Plus tard, elle devient assistante dentaire à Montréal et à Québec. Elle finit ensuite sa carrière au service de police de la ville de Longueuil. Puis, elle déménage à St-Cyrille-de-Wendover pour se consacrer à l'éducation de ses enfants. Elle divorce en 2001 et s'installe à Drummondville. Elle prend soin de sa santé, physique et mentale, perdue au fil du temps. Maintenant, elle veut vous partager quelques moments de sa vie.



## De la proche aide à la bienveillance : Témoignages et plaidoyer

**Marguerite Blais, Rosette Pipar**

La proche aide évoque surtout le cas de personnes dédiant leur temps à aider un membre de leur famille vivant avec un handicap ou une maladie. Mais, il existe aussi des organismes dont la mission vise à aider de nombreuses personnes aux prises avec des problèmes existentiels majeurs. Pour exemple : la Fondation Gilles-Carle, les Petits Frères, la Mission Old Brewery, le Conseil de la Protection des malades, le Regroupement des aidants naturels de Montréal, l'Appui, l'Étoile de Pacho, etc. Ce livre décline plusieurs formes de proche aide. Il veut conscientiser chaque être humain au fait que les besoins de notre société nécessitent une

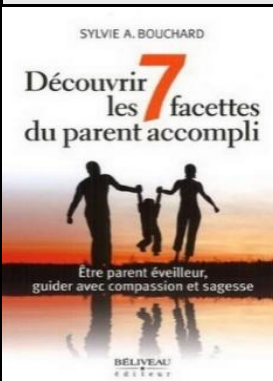
action sociale visant à développer l'entraide, la bienveillance, la compassion, l'altruisme. Pour en illustrer le propos, Marguerite Blais a interviewé vingt personnalités s'étant dédiées à un proche ou ayant reçu, elles-mêmes, de l'aide. Interviennent également des professionnels de la santé ou des responsables d'organismes. On y découvre des témoignages profonds et très touchants.



### **De rebelle à battante**

***Hélène Arseneau***

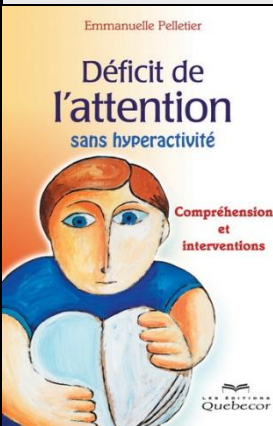
Rebelle et battante. Ces 2 termes me représentent et ont façonné la personne que je suis. Rebelle, je l'ai été toute mon enfance et une bonne partie de ma vie de jeune adulte. Battante, je le suis particulièrement devenue après un évènement majeur qui a créé une catharsis en moi. Je suis née à Drummondville le 5 octobre 1951, 3<sup>e</sup> d'une famille de 5 enfants. J'ai moi-même 2 filles, Mariepierre en 1973 et Raphaëlle en 1981. J'ai un magnifique petit fils, Émile, né en 2019, la même année ou un autre évènement majeur allait changer complètement le cours de ma vie, en décidant de son issue. Le diagnostic de SLA (sclérose latérale amyotrophique) de forme bulbaire, est tombé en fin d'année 2019 plusieurs mois après les 1<sup>ers</sup> et fatidiques symptômes. Je savais dès le départ que je n'en sortirai pas gagnante, qu'il n'y avait plus de combat à mener. Je suis passé de battante à bulbeuse... Ces dernières années auront aussi été très marquantes, belles et cruelles. Ce livre est mon histoire.



### **Découvrir les 7 facettes du parent accompli**

***Sylvie A. Bouchard***

Notre responsabilité est d'accompagner ces êtres humains en croissance vers la réalisation ultime des grandes qualités humaines. Que ce soit en famille traditionnelle ou reconstituée, être parent est un défi de taille qui peut nous amener à devenir de meilleures personnes. Découvrez les 7 facettes du parent accompli. Comment éveiller le potentiel de vos enfants à l'aide des archétypes universels suivants : Le Parent aimant/Le Gardien/Le Guide/Le Leader bienveillant/Le Maître/Le Sage/Le Magicien.



### **Déficit de l'attention sans hyperactivité**

***Emmanuelle Pelletier***

Voici une ressource indispensable pour découvrir ce qu'est le déficit de l'attention sans hyperactivité. L'auteure propose une description de la problématique et de ses symptômes, les causes possibles, le diagnostic ainsi que les traitements et les interventions recommandés. Cet ouvrage aidera les parents, les enseignants et les éducateurs à mieux comprendre ces enfants plutôt silencieux, qui semblent si difficiles à joindre tellement ils vivent dans leur monde imaginaire. Il fournit également des informations précieuses pour les adultes qui ont aussi un problème d'attention et qui désirent se renseigner sur le

sujet. Emmanuelle Pelletier est psychologue scolaire, elle détient une maîtrise en psychologie de l'Université Laval.



### **Des histoires qui résonnent éd. 1**

#### ***APPUI proche aidants***

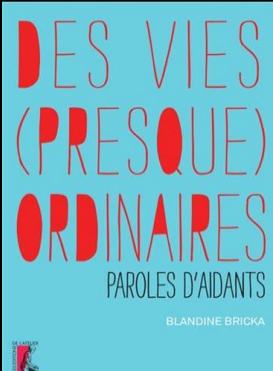
La revue Des histoires qui résonnent propose une mosaïque de parcours inspirants : Edith Lemay parcourt le monde pour remplir la mémoire visuelle de ses enfants atteints de rétinopathie pigmentaire, Marie-Claude Sénécal accompagne sa fille Joanie atteinte d'anomalie génétique, ou encore Linda Mainville soutient son mari Alessandro face à la sclérose en plaques. On y découvre aussi le quotidien de la famille de Juliette, jeune adulte atteinte du trouble du spectre de l'autisme, ainsi que Jean-Paul Eid qui, à travers son œuvre Le Petit astronaute, devenue une référence, explore avec sensibilité le handicap de son fils dans la bande dessinée. Le magazine enrichit ces témoignages d'éclairages précieux apportés par des professionnels qui œuvrent quotidiennement auprès des proches aidants. Ces regards croisés offrent à la fois des vécus inspirants et des conseils pratiques pour ceux qui accompagnent un proche.



### **DMLA : La dégénérescence maculaire liée à l'âge**

#### ***Collectif***

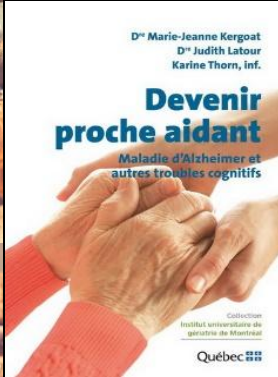
Même si la DMLA affecte un million de Canadiens, elle fait partie des maladies mal connues qui suscitent de grandes inquiétudes chez les personnes qui en reçoivent le diagnostic. Perd-on la vue? Peut-on vivre normalement? Peut-on en guérir? Cette nouvelle édition entièrement revue et mise à jour aborde tous les sujets qui permettront de mieux comprendre l'impact de cette maladie sur la vie quotidienne et inclut les nouveaux traitements. Les plus récentes avancées dans le domaine de la recherche sont également expliquées. En effet, d'importantes percées thérapeutiques ont permis, ces dernières années, d'améliorer considérablement la qualité de vie des personnes atteintes de DMLA. De nouveaux traitements en développement laissent présager un avenir encore meilleur.



### **Des vies (presque) ordinaires - Paroles d'aidants**

#### ***Blandine Bricka***

L'auteure a rencontré des hommes et des femmes qui, suite à un accident ou une maladie, ont dû prendre en charge un de leurs proches. Elle décrit leur quotidien, évoque les difficultés à concilier une carrière professionnelle, une vie personnelle et cet accompagnement mais elle montre également combien cette expérience peut être enrichissante.



## **Devenir proche aidant – Maladie d’Alzheimer et autres troubles cognitifs**

***Dre Marie-Jeanne Kergoat, Dre Judith Latour, Karine Thorne, inf.***

À l'annonce d'un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, le choc est immense pour la personne atteinte. L'entourage, de son côté, devine qu'un long et exigeant parcours de soutien se dresse devant lui. Comment y faire face? Ce guide se veut une main tendue aux proches aidants. Grâce à lui, ils pourront mieux comprendre la maladie et intervenir auprès de celui ou celle qui est atteint, notamment en ce qui concerne les défis que représentent les activités de la vie courante. L'ouvrage aborde également la communication, la gestion des symptômes et des comportements associés, l'hospitalisation, l'hébergement et les aspects légaux. La grande expérience des auteures, leur regard chaleureux, leur respect, leur empathie et leur approche tout en douceur soutiendront les proches dans leur rôle d'aidant. Elles montrent en outre qu'il est possible et même nécessaire d'établir un dialogue ouvert, bienveillant et continu entre le patient, ceux qui l'accompagnent et les professionnels.



## **Domptez votre hypersensibilité**

***Nathalie Clobert***

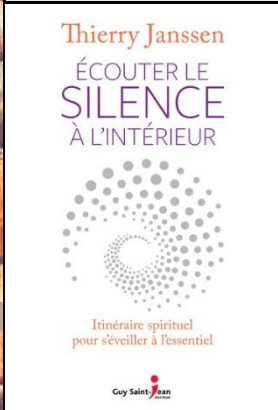
Émotions qui vous donnent du fil à retordre, vulnérabilité à la fatigue, difficultés à vous concentrer dans un environnement bruyant... Et si vous étiez hypersensible? Découvrez grâce à ce livre :

- Comment repérer et comprendre l'hypersensibilité : la personnalité des hypersensibles, comment elle peut être perçue par les autres et un test pour évaluer votre sensibilité.

- En quoi l'hypersensibilité peut être une véritable ressource : accepter vos émotions et le pouvoir qu'elles peuvent avoir sur votre vie, mais aussi savoir exploiter votre créativité et votre empathie.

- Comment mieux vivre votre hypersensibilité au quotidien et développer votre potentiel, grâce à des encadrés pratiques et de nombreux témoignages.

**FAITES DE VOTRE HYPERSENSIBILITÉ UNE FORCE!**



## **Écouter le silence à l'intérieur – Itinéraire spirituel pour s'éveiller à l'essentiel**

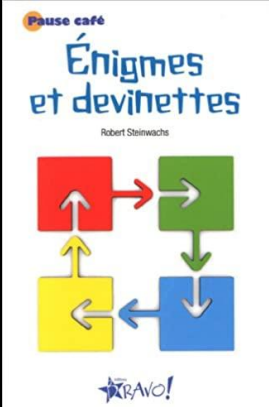
***Thierry Janssen***

Écouter le silence à l'intérieur est un défi de taille pour nous qui vivons distraits par le monde extérieur, agités et stressés, le cœur souvent fermé. Dans ce livre essentiel, qui marie médecine et spiritualité, exercices à l'appui, Thierry Janssen propose une prescription concrète et facile à suivre au quotidien pour quiconque aspire à trouver le silence au-delà de la confusion et des pensées agitées. Découvrez-y :

- de précieux repères sur le chemin de l'éveil de la conscience

humaine;

- des exercices pratiques qui permettent de vivre une spiritualité épanouissante;
- une méditation d'ouverture du cœur qui pourrait transformer votre existence en profondeur;
- le témoignage spirituel, sincère et transparent d'un médecin qui n'a pas de religion.



### Énigmes et devinettes

**Robert Steinwachs**

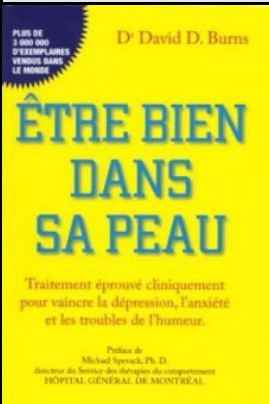
Vous aimez les énigmes? Ce recueil stimulant contient des énigmes mathématiques, logiques et de culture générale. Vous y trouverez également des tours de passe-passe «impossibles» pour épater vos amis.



### Et moi alors? Grandir avec un frère ou une sœur aux besoins particuliers

**Édith Blais**

Ce livre met en vedette des jeunes qui partagent leur vie avec un frère ou une sœur aux besoins particuliers. Les Jeanne, Léa, Gabriel et Maxime, principaux personnages des quatre nouvelles qui composent l'ouvrage, sont riches d'une expérience fraternelle particulière. Ils prennent la parole, eux qui ont l'habitude de se taire, et il faut les écouter, car ils ont beaucoup à partager et à enseigner. À qui s'adressent-ils? À leurs semblables, aux frères et sœurs qui grandissent avec un enfant différent, mais aussi aux parents de ces fratries « pas comme les autres » et aux autres adultes qui ont à cœur le bien-être des familles. Ce livre, qui se lit avec le cœur, présente aussi aux jeunes et aux parents des exercices et des stratégies de communication.



### Être bien dans sa peau

**David D. Burns**

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 esquisse à grands traits un programme systématique de maîtrise des distorsions de la pensée qui conduisent au pessimisme, à la léthargie, au stress, à l'anxiété, à la perte du respect de soi. Découvrez comment : · Identifier les facteurs ayant une influence sur l'humeur; · Réagir face à l'hostilité et la critique; · Se débarrasser des sentiments de culpabilité; · Surmonter la dépendance à l'égard du besoin d'approbation; · Augmenter le respect de soi; · Gérer le stress de la vie quotidienne et l'anxiété; · Se sentir bien, tous les jours... Une approche thérapeutique à la portée de tous : La joie d'être.



## Excusez-moi, je suis en deuil

**Isabelle D'Aspremont, Jean Monbourquette**

Aujourd'hui, l'effervescence urbaine s'accorde mal avec le principe du rite funéraire. La société encourage les personnes à croire qu'elles vivront éternellement, et le deuil est passé sous silence. Ce déni révèle pourtant une réalité qui dérange, voire un profond malaise chez nos contemporains. Et que dire du sort des endeuillés ? Ils se sentent souvent délaissés et marginalisés par leurs proches, comme s'il y avait quelque chose d'indécemment dans la perte d'un être cher. Or, ce vide social a aboli une période fondamentale : celle de réfléchir, d'intérioriser et de vivre le temps du deuil. Ce best-seller, que nous rééditons maintenant dans un nouveau format, lève le voile sur ce tabou social et cherche à humaniser ce moment. Il s'adresse aux personnes endeuillées qui souhaitent vivre cette transition sereinement, afin de surmonter leurs blocages et s'affranchir des codes établis. Le livre vise aussi à se réconcilier avec une sagesse d'autrefois où la vie et la mort sont intimement liées. [...] nous aimerions susciter chez les deuilés l'espoir, l'assurance et l'allègement de leur douleur. [Car] bon nombre de deuilés subissent l'influence d'une société récalcitrante à la mort et au deuil, résistant à vivre leur cheminement. Pour calmer leur stress et leur mal-être, ils ont recours à toutes sortes de stratagèmes, dont la médication à outrance, la boisson et les drogues.



## Excusez-moi, mais votre vie attend : le prodigieux pouvoir des sentiments

**Lynn Grabhorn**

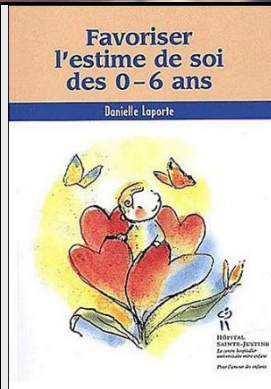
L'auteur démontre comment les sentiments déterminent notre vie. Ce n'est ni la pensée positive, ni les efforts déployés, ni la chance (bonne ou mauvaise), ni même l'intelligence, ce sont plutôt les sentiments, les bons comme les mauvais, les stimulants comme les démoralisants et tous ceux qui oscillent d'un extrême à l'autre.



## Faire son deuil, vivre un chagrin: Un guide pour les proches et les professionnels

**Manu Keirse**

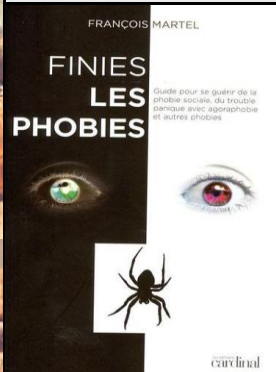
En proposant des réflexions et des repères pour l'accompagnement du deuil et des situations de détresse, cet ouvrage s'adresse non seulement à un public professionnel psycho-médico-social, mais aussi à la famille et l'entourage de personnes éprouvées. Issu des questions rencontrées par l'auteur dans son travail d'accompagnement des personnes en deuil et de supervision des soignants, l'ouvrage aborde également d'autres situations de crise comme la santé fragilisée ou la perte d'un emploi. Il s'intéresse aussi à la question de la mort dans notre société.



## Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans

**Danielle Laporte**

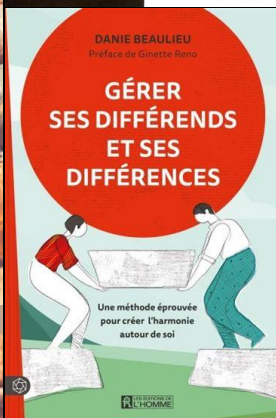
Ce guide présente de façon très concrète les principales notions théoriques concernant l'estime de soi des tout-petits. Pratique, il suggère plusieurs attitudes et comportements pour bien prendre en compte l'ensemble des besoins du jeune enfant et l'amener à se sentir en sécurité, à développer son identité, à évoluer en société et à vivre des réussites. Proposant plusieurs questionnaires et quelques mises en situation, il incite le parent à la réflexion et à l'action. Il lui permet non seulement d'évaluer les perceptions qu'il a de son enfant et de sa relations avec lui, mais aussi de réfléchir à ses compétences parentales.



## Fini les phobies

**François Martel**

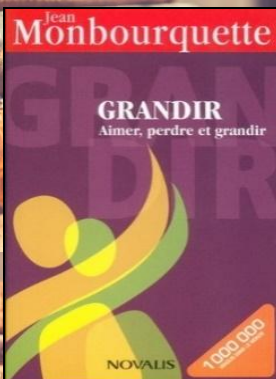
Guide pour se guérir de la phobie sociale, du trouble panique avec agoraphobie et autres phobies. Ce livre explique ce que sont les phobies, les pensées automatiques et les troubles de personnalité qui peuvent y être associés...



## Gérer ses différends et ses différences : une méthode éprouvée pour créer l'harmonie autour de soi

**Danie Beaulieu**

Régler les conflits avec vos collègues, vos amis, vos voisins, vos parents, vos enfants et votre partenaire de vie sans même élever la voix? Et si vous décidiez de renoncer aux blâmes? De vous responsabiliser? De prêter davantage attention aux autres? De cesser de vivre vos disputes sur le mode de l'agression, de la peine ou du ressentiment? La psychologue Danie Beaulieu propose une démarche simple mais puissante pour résoudre véritablement la plupart des désaccords. Son programme en quatre étapes et accessible à tous offre une panoplie d'outils pour gérer les différends et les différences, quels qu'ils soient. Une ressource inestimable pour maintenir l'harmonie et enrichir votre vie relationnelle.



## **Grandir. Aimer, perdre et grandir**

**Jean Monbourquette**

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 quelles qu'elles soient. Grandir les accompagne sur la route qui s'ouvre alors devant eux.



## **Grandir comme proche aidant**

**Claudia Rouleau**

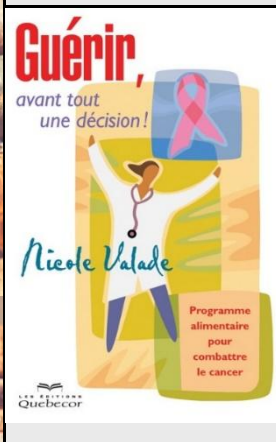
Un jour ou l'autre, nous devons accompagner un être cher. Pourtant, l'école ne nous prépare pas à devenir proches aidants. Si la mort fait inexorablement partie de la vie, elle demeure l'un des plus grands tabous de notre temps. Comment apprivoiser le rôle de proche aidant? Comment s'outiller adéquatement? Comment réussir ses au revoir dans l'amour et la sérénité? À travers ce récit biographique en douze chapitres, l'auteure Claudia Rouleau, vous propose de suivre sa famille pendant les trente derniers mois de la vie de Nicole, sa mère. Forte de cette expérience et de ses apprentissages, elle vous propose des outils concrets, dont douze clés pour vous aider dans votre rôle de proche aidant.



## **Gros comme le ciel**

**Gabrielle Boivin**

Aborder la question du deuil n'a jamais été simple avec des enfants. Les parents manquent parfois de mots pour les rassurer et les accompagner dans cette souffrance. Gabrielle Boivin et Annie Gentesse ont trouvé une belle façon d'aborder cette situation délicate en publiant le livre *Gros comme le ciel* des éditions Le rat conteur. Inspirées en partie par leur vécu, mais aussi à partir de consultations de spécialistes du milieu, elles ont créé cet outil fort utile pour compléter une démarche d'accompagnement avec un enfant.



## **Guérir, avant tout une décision!**

**Nicole Valade**

Les statistiques sont très sombres. Deux personnes sur cinq seront atteintes d'un cancer au cours de leur vie. Que faire si cela nous arrive? Peut-on lutter contre cette terrible maladie et la vaincre? Oui, nous dit l'auteure, qui a elle-même vécu cette expérience. Ce qui lui a permis de s'en sortir? Un programme alimentaire mis au point par la Dre Sandra C. Miller, professeure et chercheuse à la faculté de médecine de l'Université McGill. Fruit de nombreuses années de recherche sur le renforcement du système immunitaire, ce programme exige de la personne atteinte une participation active dans le processus du

traitement. Dans un récit bouleversant, Nicole Valade nous raconte ici sa descente aux enfers, puis son retour progressif à une vie normale. Elle nous décrit comment elle a, jour après jour, recouvré la santé grâce à ce programme alimentaire qu'elle nous explique en détail. Cet ouvrage salutaire s'adresse à tous ceux qui sont aux prises avec un cancer ou qui désirent mieux comprendre ce que vivent les gens affligés par cette maladie.



### **Guide en soutien à la famille**

***Office des personnes handicapées du Québec – septembre 2018***

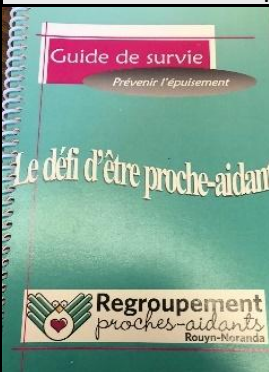
Ce guide se veut un outil pour aider les parents d'un enfant ou d'un adulte handicapé. Il permet de cibler les besoins dans certaines dimensions du soutien à la famille et, ainsi, de faciliter les démarches en vue de les satisfaire.



### **Guide de survie par l'estime de soi : Pleins pouvoirs sur ma valeur!**

***Aline Lévesque***

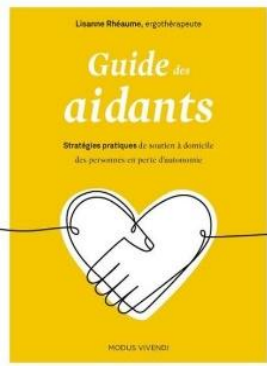
Voici un guide pratique conçu à partir d'un modèle théorique facile à saisir et à appliquer et comprenant un bilan complet de votre niveau d'estime personnelle. Retrouvez votre dignité humaine en développant ces cinq sentiments que sont : la sécurité, l'identité, l'appartenance, la détermination et la compétence. Teinté d'authenticité, l'auteur illustre son propre cheminement, long et pénible parfois, dans les dédales de l'estime de soi et offre des stratégies concrètes qu'elle a elle-même éprouvées et validées. Son modèle théorique de la fleur d'estime permet d'en saisir aisément les composantes. Inspirée de différents guides de survie en nature, elle vous propose un parallèle entre une excursion et vivre sa vie. Véritable phare d'apprentissage, cet ouvrage vous accompagnera dans les différentes étapes de votre parcours; il vous servira de boussole, et même de bouée de sauvetage, pour survivre aux moments houleux qui surviennent tôt ou tard dans ce grand voyage de la vie.



### **Guide de survie - Prévenir l'épuisement - Le défi d'être proche-aidant**

***Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda***

Ce guide, qui s'adresse à toute personne qui procure de l'aide à un proche en perte d'autonomie, se veut un outil de référence pratique. Il comprend deux sections : la première est un bottin de ressources disponibles dans notre MRC et la seconde propose des conseils afin de prévenir l'épuisement.



## **Guide des aidants : Stratégies pratiques de soutien à domicile des personnes en perte d'autonomie**

**Lisanne Rhéaume**

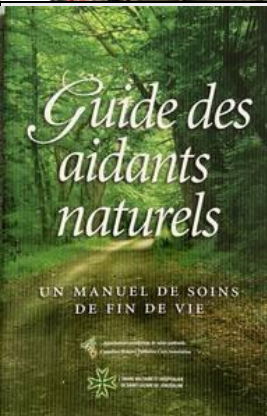
Comment faciliter le maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie? Que faire le jour où des difficultés physiques ou mentales l'empêchent de vivre comme avant? Quelles solutions concrètes lui apporter pour lui faciliter la vie et limiter les risques associés au déclin de ses capacités? C'est précisément à ce genre de questionnement que répond cet ouvrage dans lequel l'auteure partage des conseils pratiques et des ressources, afin que la personne que vous accompagnez puisse rester à son domicile le plus longtemps possible. Ce guide pratique, facile et rapide à consulter, s'adresse en particulier aux proches aidants (conjoint, enfant, frère, voisin, etc.), mais aussi aux professionnels de la santé. Cet ouvrage est une source d'inspiration indispensable pour tous les aidants. Prévenir et diminuer l'impact de la perte d'autonomie, c'est possible!



## **Guide des proches aidants: L'accompagnement des aînés à domicile**

**Jean-Luc Héту**

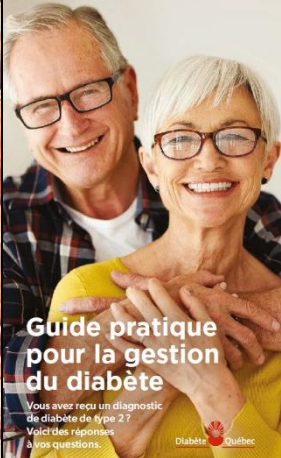
Rédigé par le gérontologue Jean-Luc Héту, spécialiste du vieillissement et de la relation d'aide, ce livre vise à faciliter l'accompagnement des aînés. On y présente de façon claire et concise une foule de points de repère.



## **Guide des proches aidants - Un manuel sur les soins de fin de vie**

**Karen Macmillan**

Les soins palliatifs représentent les soins et le soutien offerts aux personnes qui parviennent à la fin de vie. Que la personne passe ses derniers jours à la maison ou dans un centre de soins palliatifs, un hôpital ou un établissement de soins de longue durée, les professionnels des soins palliatifs et de soins à domicile, ainsi que les aidants naturels, s'efforcent d'améliorer la qualité de vie du mourant, en lui offrant un soutien physique, spirituel et émotionnel, tout en respectant ses dernières volontés et en veillant à sa qualité de vie. Ce livre fournit aux proches du mourant les informations médicales et de soins infirmiers dont ils auront besoin, dans un langage clair et facile à comprendre.



## **Guide pratique pour la gestion du diabète (5)**

### ***Diabète Québec***

Guide complet sur le diabète de type 2 destiné aux personnes nouvellement diagnostiquées. Contient de l'information générale sur le diabète et sur les complications, des conseils sur l'autosurveillance de la glycémie et des renseignements sur les piliers du traitement que sont l'alimentation, l'activité physique, la médication et la gestion du stress.

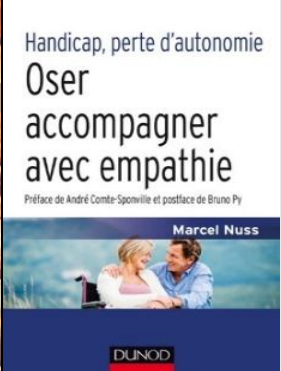


## **Guide sur le parcours scolaire**

### ***Office des personnes handicapées du Québec – Édition 2017***

Ce guide vise à faciliter l'accès à l'information sur les programmes offerts aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches. Le Guide vise à informer les parents et à les soutenir dans leurs réflexions et dans leurs démarches relativement au parcours scolaire de leur enfant handicapé d'âge préscolaire, primaire ou secondaire, qu'il soit scolarisé en classe ordinaire, en classe spéciale ou à l'école spécialisée. Ce guide offre des renseignements sur le milieu scolaire

et sur les actions à entreprendre en vue de la scolarisation d'un enfant. Il présente les choix et les possibilités qui s'offrent aux parents. Il décrit les étapes à franchir et prépare les parents et les proches au rôle qu'ils devront assumer. Il propose aussi des ressources et des références qui pourront leur être utiles dans le cadre de la scolarisation de leur enfant.

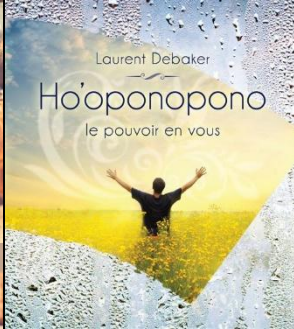


## **Handicap, perte d'autonomie. Oser accompagner avec empathie**

### ***Marcel Nuss***

Comment « avoir un handicap » dans une société handicapée par une économie de marché, une société qui a mis une croix sur l'économie solidaire ? Comment refuser « d'être handicapé » dans cette société, où la charité commande de concéder le minimum vital et se donne les airs d'un humanisme contrit de ne pas pouvoir faire davantage ? Telles sont les questions que l'on doit se poser pour « être accompagnant », dans une société où tout vous pousse à « faire de l'accompagnement

» ? « Ce livre est écrit par un expert : Marcel Nuss, atteint depuis l'enfance d'une amyotrophie spinale évolutive, qui déforme et paralyse la majeure partie de son corps, ne lui permettant de vivre qu'avec l'assistance d'une machine (pour assurer sa respiration) et, surtout, qu'avec l'aide quasi permanente d'autrui. Expert en plurihandicap, donc, mais aussi – puisqu'il ne pourrait vivre sans – en accompagnement.



## **Ho'oponopono : le pouvoir en vous (CD inclus)**

***Laurent Debaker***

Qui n'a pas rêvé de posséder le moyen de se débarrasser enfin du poids de son passé, des mauvais souvenirs, de ses peurs et de ses limitations, afin de vivre dans l'amour, le bonheur, le bien-être et l'abondance? Ce moyen existe, il est infallible et il se nomme Ho'oponopono. Cette méthode thérapeutique millénaire venue d'Hawaï, dont l'efficacité est reconnue y compris par l'Organisation Mondiale de la Santé, a pour effet de faire disparaître l'impact que tous les événements de notre vie ont eu sur nous. Ainsi délivrés de nos mémoires, nous sommes alors capables de créer ce que bon nous semble en fonction de ce que nous désirons, et non plus selon les expériences notre passé. C'est un nouveau départ, un recommencement à zéro. Une libération! Grâce à «Ho'oponopono, le pouvoir en vous», vous allez découvrir ce qu'est Ho'oponopono, sa philosophie, sa simplicité et ce qu'il va vous apporter. Vous pouvez dès maintenant vous défaire de ces mémoires qui vous empêchent de voir la personne magnifique et sans limites que vous êtes en réalité, capable de manifester la réalité qu'elle désire. Votre vie n'attend plus que vous.



## **Il n'est jamais trop tard pour pardonner à ses parents**

***Maryse Vaillant***

Que pouvons-nous pardonner à ceux à qui justement nous devons tout? Et pourtant... chaque famille se construit sur les ressentiments, les non-dits, les reproches inavouables. Car chacun a pu éprouver le malaise latent ou déclaré qui l'engage dans la voie du souvenir, du reproche, de la douleur. De l'ordinaire des petits manques aux crimes impardonnables, les occasions ponctuent le cours d'une existence. Maryse Vaillant a recueilli des témoignages bouleversants, singuliers mais toujours doués d'une portée universelle...



## **Imparfait, libres et heureux (2)**

***Christophe André***

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. A 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.



## J'ai mal à l'école – Troubles affectifs et difficultés scolaires

**Marie-Claude Béliveau**

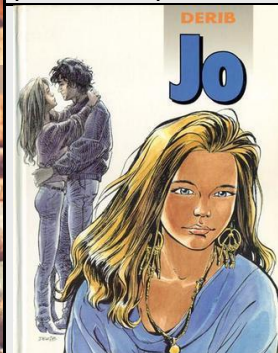
J'ai mal à l'école oriente les parents en identifiant les possibles problèmes affectifs qui influencent le potentiel cognitif des enfants, en illustrant très concrètement les impacts de ces problèmes sur l'adaptation à l'école, les apprentissages et le cheminement scolaire, et en présentant différentes pistes d'intervention pour amoindrir les symptômes ressentis ou les problématiques affectives vécues.



## Je suis aimable, je suis capable. Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi

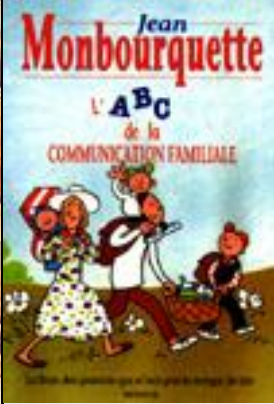
**Jean Monbourquette, Myrna Ladouceur & Jacqueline Desjardins-Proulx**

Je suis aimable, je suis capable est un instrument d'animation pour des rencontres de groupes visant à développer l'estime de soi, l'affirmation de soi et la découverte des richesses de son âme. L'estime et l'affirmation de soi revêtent une importance grandissante dans le contexte social actuel. Dans une société de plus en plus anonyme, orientée vers la consommation et la compétition, il est urgent de développer la confiance en ses ressources personnelles. A cet effet, les auteurs pensent surtout aux jeunes confrontés à divers problèmes : décrochage scolaire, drogue, suicide, relations sexuelles précoces, etc. Que veut dire au juste " s'estimer " ? C'est d'abord apprécier toutes les dimensions de son être, reconnaître sa dignité personnelle et voir à se faire respecter. Sur le plan de l'action, une haute estime de soi pousse à prendre plus de risques intelligents et à mener ses projets à terme.



**Jo**  
**Derib**

Si la vie de Jo se déroule relativement sans histoires, on ne peut pas en dire autant de Laurent. Rejeté par une famille incapable de comprendre son goût pour la musique, le jeune homme a pris les chemins de traverse. Leur rencontre sera le prélude d'une belle et tragique histoire d'amour, entachée dès le départ par le lourd secret que le jeune homme s'obstine à cacher. La réédition d'une œuvre de Derib pleine d'humanité et de compassion. Une convaincante BD de prévention à recommander parce que le sida reste une maladie mortelle qui se soigne, mais ne se guérit pas.



## **L'ABC de la communication familiale**

**Jean Monbourquette**

Combien d'adultes se sentent dépassés par les exigences de la famille et vivent dans la peur de n'être pas de bons parents! L'ABC de la communication familiale a spécialement été conçu pour eux, pour les aider à résoudre les problèmes rencontrés dans le tourbillon de la vie quotidienne et les soutenir dans ce difficile travail qu'est l'éducation des enfants et des adolescents. Fruit de rencontres et de confidences de parents démunis, ce petit guide pratique fut composé à partir de plusieurs années d'ateliers qu'il a donnés sur la communication entre parents et enfants ainsi qu'à partir d'éléments recueillis au cours de sessions de thérapie familiale. Il ouvre des pistes pour aborder simplement et efficacement les problèmes qui se vivent dans une famille où des enfants de tous les âges s'expriment et veulent prendre leur place.



## **L'accompagnateur du proche aidant**

**Par la Maison des familles de la Matapédia**

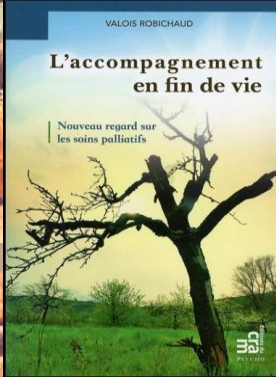
Bottin de références pour informer sur les services.



## **L'accompagnement au soir de la vie. Le rôle des proches et des bénévoles auprès des malades**

**Andrée Gauvin, Roger Régnier**

Lorsque tout traitement curatif a été interrompu et qu'il n'y a plus pour l'être qu'ils chérissent aucun espoir de guérison, les proches d'un malade se retrouvent dans une situation extrêmement difficile et pour laquelle ils sont rarement préparés: celle de redéfinir leur façon d'être là pour cette personne, de l'accompagner, comme ils l'ont toujours fait, à travers la vie. À l'attention de tous ceux – conjoints, parents, amis et bénévoles – qui sont appelés à exercer cette fonction, deux spécialistes communiquent ici le fruit de leur expérience.



## L'accompagnement en fin de vie. Nouveau regard sur les soins palliatifs

**Valois Robichaud**

La vie et la mort se côtoient tout au long de l'existence humaine. Notre quête de sens ne s'achève jamais. L'être humain ne cesse d'apprendre et de s'adapter tout au long de sa vie. La retraite et le grand âge induisent un processus de gains et de pertes qui aboutira inexorablement à un rétrécissement de l'environnement physique, social et personnel. Selon le contexte, la société et ses institutions de santé perçoivent le vieillissement comme une dégradation de la valeur de la personne. Cette façon de penser influence les citoyens et les professionnels de la santé. Chaque matin, l'être humain entre dans sa vie avec un soi vivant, en transformation, pour s'adapter quotidiennement à de nouvelles réalités. Le réel apprentissage consiste à vivre chaque jour avec la conscience de soi, l'amour et la compassion, à se libérer de l'emprise de la peur, de la culpabilité de vivre. La fin de la vie ? Un temps pour enfin naître à soi. Avec Valois Robichaud, demandons-nous quand nous cesserons de moraliser, d'infantiliser, de materner les personnes en fin de vie, et de faire de même avec celles qui ont la responsabilité des soins dits palliatifs.



## La communication non violente au quotidien

**Marshall et Rosenberg**

La communication non-Violente au quotidien. Communiquer, nous le faisons tous constamment. Cependant, sont peu celles et ceux qui connaissent les règles d'une communication réellement respectueuse de soi et de l'autre. Dans ce livre, Marshall B. Rosenberg propose une méthode qui permet en toutes circonstances d'accroître la qualité de la relation, la compréhension et les rapports entre les personnes mais aussi et surtout le respect de nos différences mutuelles. Grâce à la méthode décrite au fil des pages, apprenez à entretenir la fluidité de vos communications et goûtez pleinement à la magie de la bienveillance!



## La folie cachée : Survivre auprès d'une personne invivable

**Saverio Tomasella**

La folie est beaucoup plus répandue qu'on ne le croit : réservée au huis clos du domicile ou du bureau, la « folie ordinaire » se révèle à l'abri des regards extérieurs. Les plus exposés sont les proches, utilisés comme remparts contre l'angoisse, déroutés par ces bizarreries qui confinent au délire, au point de ne pouvoir réagir... et risquer de sombrer dans la folie, à leur tour. Comment rester lucide et auprès de qui trouver un appui lorsque vous vivez avec un tyran ou un fou qui empoisonne votre quotidien, déstructure votre pensée et votre environnement, vous ligote dans son propre univers, tout en se comportant

« normalement » à l'extérieur? Saverio Tomasella, psychanalyste, nous ouvre les yeux sur cette folie-là. Par de nombreux exemples, il nous aide à la repérer et à la reconnaître, mais surtout à la déjouer et à s'en protéger. Pour survivre et retrouver le goût de vivre.

MARIE DE  
**HENNEZEL**

## L'âge, le désir & l'amour

POCKET  
L'intimité après 60 ans :  
les chemins  
de l'accomplissement

### **L'âge, le désir et l'amour. L'intimité après 60 ans : les chemins de l'accomplissement**

**Marie De Hennezel**

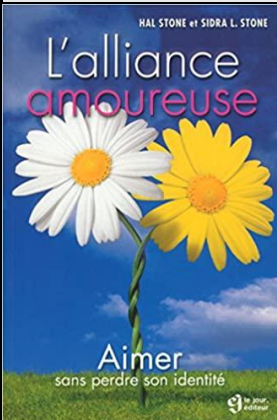
L'auteure démontre que les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent mener une vie sexuelle épanouie, souvent plus riche et plus importante que durant les autres périodes de leur vie. Présentation des raisons de cet épanouissement.



### **L'âgisme, c'est assez! De A à Z**

**Andrée Sévigny – CCEG-CCTT**

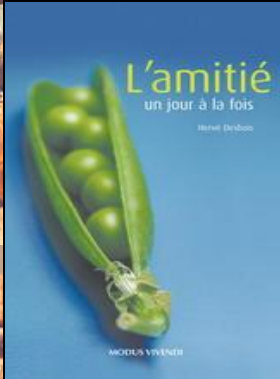
Alors que, dans notre société, l'on vénère la jeunesse, une vision uniforme et négative du vieillissement et des personnes âgées entraîne dans son sillage de multiples manifestations d'âgisme. C'est afin de prévenir et de combattre l'âgisme que cet ABCdaire a été réalisé. Il vise à sensibiliser les plus jeunes à cette réalité, surtout que, très bientôt, ils seront eux-mêmes les aînés de notre société. Le ton général de l'ABCdaire fait appel à l'humour et à l'autodérision puisque personne n'est à l'abri de l'âgisme, y compris les personnes âgées elles-mêmes et les initiatrices de l'ABCdaire. Des illustrations viendront animer cet ABCdaire et lui donner des couleurs.



### **L'alliance amoureuse : aimer sans perdre son identité**

**Hal Stone & Sidra L. Stone**

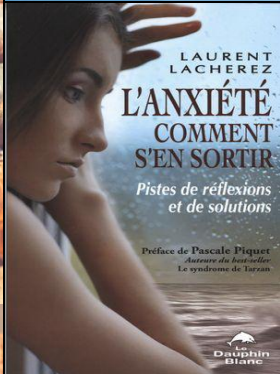
Les thérapeutes Hal et Sidra Stone nous montrent comment transformer notre vie de couple en partenariat de "coentreprise" tout en équilibrant notre besoin de compagnonnage et d'individualité. Ils nous apprennent à améliorer le processus décisionnel et la communication, à célébrer la sensualité et la sexualité et à inclure les enfants dans notre vie familiale sans pour autant renoncer à notre relation de couple. Ce guide nous enseigne à sauvegarder la magie de la vie à deux et à puiser des enseignements dans nos relations affectives. Il s'adresse à tous ceux qui aspirent à une relation intime faite de passion, d'amour et de romantisme. Une compréhension visionnaire et évoluée de la relation de couple telle qu'elle doit être vécue au XXIe siècle.



## L'amitié un jour à la fois

**Herve Desbois**

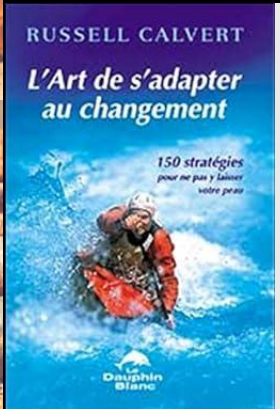
On doit pouvoir choisir de bons amis, les garder et approfondir ces relations afin de créer un entourage affectif sain et stable. Voilà l'enjeu principal et l'objectif de cet ouvrage.



## L'anxiété comment s'en sortir

**Laurent Lacherez**

Se libérer de l'anxiété, ne plus vivre sans cette boule dans la gorge, ce nœud dans l'estomac, ces palpitations, ces vertiges et nausées, dormir paisiblement, avoir un esprit plus calme et serein, tout cela est possible. Le livre de Laurent Lâcherez décortique tous les mécanismes de l'anxiété, cette machine qui vous écrase et que vous pouvez pourtant mettre à votre service. Comment comprendre une amie, que vous traitez en ennemie? Tout est là, explications, exercices et outils facilement utilisables. L'ouvrage fruit de cinq années de pratique professionnelle, propose des pistes de réflexions et de solutions appuyées par des exemples concrets. Il développe aussi un regard renouvelé sur l'anxiété, favorisant une meilleure compréhension de ce mal de vivre que connaît un nombre croissant d'individus dans nos sociétés contemporaines. Ce livre s'adresse aussi bien aux professionnels de la relation d'aide, aux coachs de vie, qu'à toute personne anxieuse qui désire mieux se connaître, améliorer sa gestion de l'anxiété et ses relations interpersonnelles.



## L'Art de s'adapter au changement - 150 stratégies pour ne pas y laisser sa peau

**Russel Calbert**

Les changements multiples et rapides ont marqué les dernières décennies, affectant toutes les couches de la société. À travers l'histoire, il n'y a jamais eu autant de changements en si peu de temps : nos habitudes, nos valeurs, nos conditions de vie et même nos relations ont radicalement évolué depuis un demi-siècle. Les nombreux problèmes qui affligent la société moderne (violence, meurtre, stress, angoisse, suicide, maladies mentales et physiques, etc.) sont des symptômes reflétant en partie la difficulté des gens `s'acclimater à autant de changements. Ainsi, tout individu, à tout moment, peut céder aux pressions inhérentes aux changements et connaître des problèmes plus ou moins sévères de fonctionnement personnel, professionnel et social. La détérioration de la santé physique et mentale des gens causée par leur incapacité à s'ajuster à toutes ces mutations est une menace réelle.



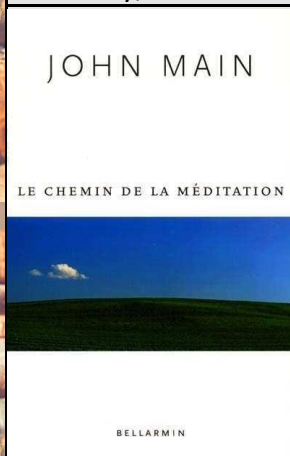
## L'autisme expliqué aux non-autistes

**Brigitte Harrisson et Lise St-Charles**

Cet ouvrage propose une description unique du TSA (trouble du spectre de l'autisme) en soulignant qu'un cerveau autiste est différent d'un cerveau neurotypique, qu'il est connecté autrement et qu'il ne traite pas les informations de la même manière.

Sous forme de questions et réponses, l'explication d'une cinquantaine de notions en lien avec le développement de l'autiste. Des conseils s'appuyant sur une compréhension nouvelle du TSA, qui trouve de plus en plus écho chez les professionnels. Des anecdotes tirées de la vie de Brigitte Harrisson, autiste, et de celle de l'écrivaine

Kim Thúy, mère d'un fils autiste.



## Le chemin de la méditation

**John Main**

Considéré comme un des grands maîtres spirituels de notre époque, John Main reprend l'essentiel de son enseignement sur la méditation dans cet ouvrage rédigé peu de temps avant sa mort. Il aborde les multiples aspects de cette forme de prière : l'usage du mantra, le détachement des distractions, le dépassement des « techniques » de prière, l'initiation au silence, à l'immobilité, etc. Il rappelle surtout que, pour lui, c'est une démarche d'une absolue simplicité qui ne requiert qu'une qualité : vouloir sérieusement apprendre à méditer.



## Le curateur et moi

**Alexandra Gilbert**

Une prise de parole sans concession d'une représentante légale qui lève le voile sur une institution publique incontournable mais méconnue : le Curateur public du Québec. Le Curateur public et moi est le récit sans concession d'une citoyenne dévouée qui assume depuis 25 ans le rôle de représentante légale de son père victime d'un AVC. Si la réalité de « proche aidant·e » nous est maintenant familière, il en va tout autrement de celle de « tuteur ou tutrice » d'un proche adulte déclaré inapte. Non seulement on mesure mal les répercussions concrètes de ce rôle dans la vie de tous les jours, mais

on ne connaît à peu près rien des aléas bureaucratiques que cela implique avec le Curateur public du Québec. Bien que la mission du Curateur public de « veiller à la protection des personnes inaptes, à la sauvegarde de leur autonomie et au respect de leurs droits » soit essentielle, l'essai met plutôt en lumière le stress, l'incompréhension et le sentiment d'isolement et de solitude qui accompagnent bien souvent le vécu des représentants légaux. Dans un contexte de vieillissement de la population, où le nombre de personnes sous tutelle

risque de croître, *Le Curateur public et moi* est un vibrant plaidoyer pour que le rôle fondamental qu'ils jouent dans notre société soit enfin reconnu à sa juste valeur.



### Le deuil illustré

**François Rainville**

Suivez de près le vécu de cette jeune femme qui, après la mort d'une personne importante, se retrouve dans une tempête. Elle réagit et vit ses émotions à l'intérieur, à l'image du Fjord du Saguenay qui a l'air si calme en surface –contrairement à son frère qui se déchaîne comme la Chute Montmorency. Soyez témoin

de sa rencontre avec son grand sage qui prend le temps de l'écouter, de lui présenter des images qui l'aideront à se retrouver, puis de la rassurer sur le fait qu'elle n'oubliera pas et qu'elle n'a pas à « finir » d'être en deuil. Cela l'aidera à comprendre qu'après la tempête, elle se retrouvera sur une plage où elle fera l'expérience parfois agréable, parfois douloureuse des vagues des moments drapeau vert, jaune et rouge.

Dr FRÉDÉRIC  
SALDMANN

**Le meilleur  
médicament,  
c'est vous !**

Nouvelle édition  
entièrement revue



### Le meilleur médicament, c'est vous !

**Dr Frédéric Saldmann**

Cardiologue, nutritionniste, internationalement reconnu comme le spécialiste référent en médecine préventive, le docteur Frédéric Saldmann, auteur de nombreux best-sellers, propose une méthode simple pour profiter pleinement de notre capital santé: mobiliser les capacités inouïes de notre corps, qui peuvent parfois être plus efficaces que certains médicaments. À rebours d'une médicalisation excessive, cette approche s'appuie sur les immenses ressources, tellement méconnues, de notre corps. Et s'il ne tenait qu'à nous de mobiliser nos capacités d'autoguerison? Comment? En découvrant les

mouvements qui soignent, en oubliant les régimes, en apprenant à mobiliser notre mental, en optimisant notre énergie, etc. Ce livre donne les clés pour prendre notre santé en main dans tous les domaines (alimentation, poids, allergies, sommeil, sexualité, vieillissement). Des moyens à notre portée pour mieux se protéger, passer à travers les maladies et profiter pleinement de votre vie!

J.-C. PEARCE  
**L'enfant  
magique**

Ces étonnantes possibilités  
que chaque enfant  
porte en lui.



### L'enfant magique; ces étonnantes possibilités que chaque enfant porte en lui

**Joseph Chilton Pearce**

Enfants « difficiles », problèmes scolaires, schizophrénie infantile, enfants autistiques, suicides d'adolescents... L'éducation donnée aux enfants est-elle inadaptée, voire contre nature? L'auteur répond à cette question. Notre société occidentale, nos techniques d'apprentissages, notre système d'éducation, nos conditionnements culturels détruisent le rapport de l'enfant avec la nature. Le postulat

de ce livre est fort simple; le développement intellectuel de l'enfant, tout comme son développement physique, se fait selon un plan biologique, en fonction d'un code génétique précis. L'intelligence, tout comme le corps, peut être endommagée ou stimulée, soignée ou affaiblie. Trop souvent, nous imposons à l'enfant un monde conditionné par l'inquiétude, par nos inquiétudes. Nous le confrontons à des phénomènes inappropriés à son stade de développement. Nous lui refusons par là une connaissance du monde tel qu'il est réellement, un échange multidimensionnel avec la terre, pour lui opposer notre vision du monde.

Alain Samson

## Les 10 clés de la résilience



Société-conseil  
Alain Samson

### Les 10 clés de la résilience

**Alain Samson**

Certaines personnes ne semblent jamais meurtries par le malheur. Elles écotent, mais se relèvent et se tournent résolument vers l'avenir. Qui sont ces oiseaux rares ? Et surtout, comment faire comme eux? Les scientifiques les ont examinés sous toutes les coutures. Leurs conclusions sont étonnantes : les individus les plus solides ne sont pas spéciaux. Ils ne possèdent pas un gène particulier. Ils ne sont pas plus intelligents que les autres. Ils ont simplement décidé de ne pas se voir comme des victimes et ont développé des habitudes qui permettent de tirer le maximum des situations, aussi éprouvantes soient-elles. À l'aide d'une foule d'exemples, Alain

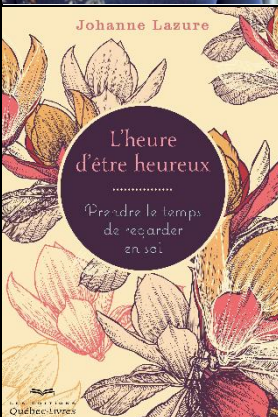
Samson nous livre les 10 clés de la résilience, cette capacité que ont les humains, comme certains métaux, de résister aux chocs. Petits pépins comme lourdes épreuves : personne n'est à l'abri. Mais tout le monde peut s'accrocher... et triompher.



### L'express (Revue de la Fédération québécoise de l'autisme, numéro 15 – printemps 2022 (2))

**Fédération québécoise de l'autisme**

L'EXPRESS est une revue de vulgarisation scientifique en autisme publiée à 1 500 exemplaires et distribuée dans tout le Québec.

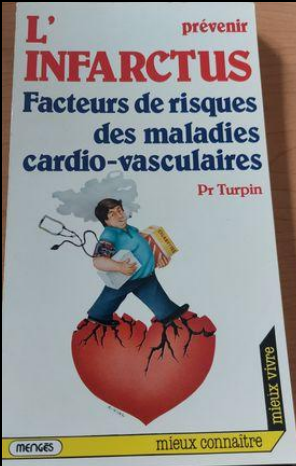


### L'heure d'être heureux : prendre le temps de regarder en soi

**Johanne Lazure**

« Je suis heureux. Je suis divinement aimé. Je suis les traces de mon chemin de vie. Je ne fais qu'Un avec le corps, l'âme et l'esprit. Je suis uni. Je suis amour. Je suis à la fois paix et harmonie. »  
Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui se souviennent que nous sommes nés pour vivre heureux. Vous y trouverez plusieurs exercices de visualisation qui vous donneront l'occasion de vous affranchir de la peur, de reprendre contact avec votre douceur, de retrouver votre

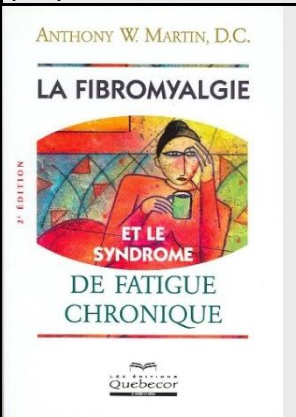
liberté, de rayonner en plus de vous sentir en paix et en harmonie avec la vie. En prenant le temps de faire ces voyages intérieurs et de redécouvrir l'être qui s'y cache depuis trop longtemps, vous saurez que l'heure d'être heureux est enfin arrivée ! Conférencière et animatrice depuis une vingtaine d'années, Johanne Lazure transmet sa passion et ses enseignements de manière originale. Depuis sa naissance, ses dons de médiumnité ont été observés par son entourage. Au fil du temps, elle a su approfondir sa quête intérieure et exercer ses facultés extrasensorielles.



### **L'infarctus : facteurs de risque des maladies cardiovasculaires**

**Pr. Turpin**

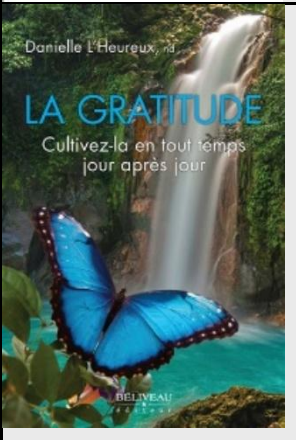
Dans ce livre destiné au grand public, le professeur Turpin, spécialiste des maladies métaboliques et endocriniennes, fait la synthèse des connaissances médicales les plus actuelles sur les origines des maladies cardiovasculaires. Il expose en détail les causes d'un infarctus du myocarde, et permet donc à chacun de faire son propre bilan de santé et de calculer ses risques. Et quoi de plus logique pour prévenir ces maladies du cœur et des artères que d'en préciser les facteurs, afin d'entreprendre une lutte vraiment efficace! Non seulement ce livre ne laisse rien dans l'obscurité et répond franchement aux questions que tout le monde se pose, mais il fait encore plus en proposant des mesures de prévention personnalisées.



### **La fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique**

**Anthony W. Martin**

Le syndrome de fatigue chronique est une maladie qui a été découverte au début des années 1980. Difficile à diagnostiquer, elle touche les femmes dans 80 % des cas. Cet ouvrage permet de la détecter. Il fournit ainsi des renseignements essentiels sur le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie. L'auteur propose également une méthode éprouvée pour recouvrer la santé en six semaines.



### **La gratitude, cultivez-la en tout temps jour après jour**

**Danielle L'heureux**

Découvrez le pouvoir et la puissance de la gratitude Bien plus qu'un simple merci, la gratitude peut être considérée comme une force intérieure supérieure. C'est une sérénité qui est entretenue par la capacité à lâcher le contrôle et à s'abandonner totalement avec une confiance absolue. La gratitude est aussi beaucoup plus que de simples pensées positives. Elle est un flux intérieur, une énergie transformatrice qui est toujours disponible. De plus, nous pouvons apprendre à la solliciter pour qu'elle soit à notre service en tout temps. Pour qu'un muscle soit en forme et performant, il faut le faire

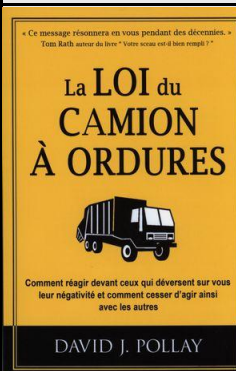
travailler, il en va de même avec la gratitude. Plus nous l'utilisons. plus elle vient naturellement. En activant le flux de la gratitude dans toutes les situations, nous consacrons du temps et de l'attention à notre hygiène spirituelle, tout comme nous soignons notre hygiène corporelle et entretenons notre hygiène de vie. Enfin, vivre dans la gratitude de chaque instant nous permet d'acquérir plus de maturité, de confiance et de liberté.



### La leçon de Sitar

#### **Marie-Josée Tardif**

Cordes maîtresses, cordes sympathiques, cordes sensibles. L'auteure utilise la métaphore d'un instrument de musique indien pour évoquer la complexité de l'être humain et en même temps suggérer la "nécessité" de savoir bien jouer de notre instrument. Son but est de nous faire découvrir ce qui vibre en nous et de nous aider à le manifester de façon unique. Marie-Josée Tardif a, à l'évidence, appliqué dans sa vie ce qu'elle prône dans son livre. Ce qui donne comme résultat un ouvrage où l'on sent à chaque ligne la passion...



### La loi du camion à ordures

#### **David J. Pollay**

Combien de fois un serveur grossier, un patron cassant ou un parent insensible a-t-il gâché notre journée à cause d'actes irréfléchis, de propos déplacés ou de remarques sournoises? Et combien de fois avons-nous nous-mêmes gâché la journée de quelqu'un d'autre par notre négativité? Il y a vingt ans, alors qu'il se trouvait à bord d'un taxi à New York, le chroniqueur de presse et conseiller en affaires David J. Pollay a échappé de peu à un accident de voiture qui aurait pu être mortel. Le conducteur de l'autre véhicule qui avait presque causé un accident a commencé à hurler après le chauffeur de taxi qui, étonnamment, s'est contenté de sourire, de le saluer et de lui souhaiter la meilleure des chances. Pollay s'est demandé comment le chauffeur de taxi avait pu conserver son calme. Sa réponse a donné naissance à La loi du camion à ordures. Dans son livre, David J. Pollay nous montre qu'en refusant que les autres déversent sur nous leurs « ordures » (négativisme, colère, ressentiment) – et en choisissant plutôt de les « ignorer » –, nous sommes plus heureux et connaissons davantage de succès sur les plans personnel et professionnel. Et quand nous cessons de déverser nos ordures sur les autres, nous améliorons nos relations, nous avons plus de succès en affaires et nous renforçons les liens entre les membres de notre communauté.



## La mort est un nouveau soleil

**Elisabeth Kubler-Ross**

Mourir est déménager dans une maison plus belle. C'est tout simplement abandonner son corps physique de même que le papillon sort de son cocon.» Ces mots de joie sont ceux que prononce chaque jour le docteur Elisabeth Kübler-Ross au chevet de ses patients. Docteur honoris causa de plusieurs universités dans le monde, ce médecin suisse est reconnu par ses pairs comme faisant autorité en matière de thanatologie. En effet, elle a compris que les êtres qui sont au seuil de la mort "n'hallucinent" pas quand ils voient des personnes décédées venir les chercher. Lors de leur expérience extra-corporelle, des aveugles recouvrent la vue, des enfants en cours de chimiothérapie se voient dotés d'une chevelure abondante et d'un corps en bonne santé. Les expériences scientifiques du docteur Kübler-Ross permettent de confirmer l'existence d'une vie après la mort. Celle-ci n'est que le passage à un autre état de conscience dans lequel on continue à sentir, à voir, à entendre, à comprendre, à rire, et où l'âme et l'esprit peuvent continuer à grandir. Ce livre nous prouve que la mort est renaissance et vie.



## La petite Princesse

**Mario Sévigny**

Ce livre s'adresse à vous si vous avez aimé « Le Petit Prince de Saint-Exupéry » parce qu'il a touché votre cœur d'enfant et provoqué plusieurs réflexions. Ce récit, issu d'une promesse faite d'âme à âme, est un clin d'oeil à cette œuvre magnifique que Saint-Exupéry nous a livré il y a plus de 60 ans. C'est avec une joie profonde que j'ai tenu cette promesse faite il y a déjà 16 ans. Dans un moment de grande intensité, Chantal m'avait fait promettre d'écrire une suite au « Petit Prince ». Je n'avais d'autres choix que de tenir ma promesse. Dans la vie, il ne faut jamais sous-estimer tout ce qui peut ressortir de ces moments magiques. Une promesse faite au seuil d'une mort imminente a une signification puissante et profonde. Elle engage notre devenir comme si notre propre destin dépendait de sa réalisation, autrement le prix à payer serait terrible. Pour ceux et celles qui ont été touchés de près ou de loin par l'effroyable maladie qu'est le cancer ce roman sera pour vous un magnifique moment de tendresse et de douceur pour vous rappeler à quel point la vie nous est inestimable et encore plus la manière de la vivre. C'est le lien unique entre deux humains qui rend ces moments si précieux même s'ils sont difficiles. La profondeur de cet attachement a permis à ce livre de sortir directement de mon cœur et mon âme. C'est également l'histoire d'une petite princesse d'exception qui a vécu sur cette planète qui est la nôtre. Elle saura vous mettre en lien avec vos réalités d'aujourd'hui, tout en vous permettant de sentir toute la force de la connexion entre les êtres en fin de vie...



## La route du deuil: Accompagner... et revivre

### **Denis Plamondon**

Ce livre fait d'authenticité et de simplicité traite de l'accompagnement d'un proche dans la mort, du deuil qui s'ensuit, mais aussi de la sortie du deuil. Sans prétention scientifique ni ambition d'être un guide complet sur le sujet, il se veut le témoignage d'un « survivant » du cancer, même si l'auteur n'a jamais souffert lui-même de cette terrible maladie. Et après une décennie de vie et de mort aussi exaltante que souffrante, Denis Plamondon veut ainsi boucler la boucle tout en faisant œuvre utile, même si son parcours

n'a pas toujours été évident.



## La technique des petits bonshommes allumettes!

### **Lucie Bernier et Robert Lenghan**

Cette technique intéressante, simple et efficace a été créée par Jacques Martel en 1993. Elle me permet de me libérer de mes dépendances, de mes peurs et de mes attachements conscients ou inconscients. Celle-ci me permet d'avoir plus de détachement envers une personne ou une situation et de développer davantage d'amour inconditionnel. Il en résulte un plus grand bien-être au quotidien. Le secret de cette technique est qu'elle agit autant sur le conscient que sur le subconscient. Elle devient ainsi un puissant outil de transformation. Son utilisation régulière me permet d'activer des

changements positifs dans ma vie. Plusieurs personnes ont témoigné de la grande efficacité de cette technique. Ce livre répond aux questionnements face à cette technique et explique comment l'utiliser, pourquoi elle fonctionne si bien et les nombreuses applications dans différentes situations, par exemple dans la vente ou l'achat de biens, l'amélioration de mes relations avec des conjoints, ex-conjoints, famille, comment attirer l'âme soeur ou l'abondance, etc. Tout cela et bien plus!



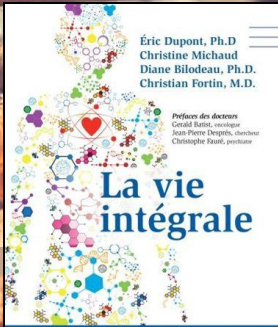
## La thérapie du bonheur

### **Étienne Jalenques**

Objectif : bonheur.

Dans ce livre, pas de recettes miracles mais un guide pour découvrir ce "quelque chose" qui anime chacun de nous et nous permet de dépasser nos blocages et nos inhibitions.

Le docteur Etienne Jalenques expose ici sa manière de parcourir le chemin qui mène au bonheur avec, entre autres, l'utilisation de ses émotions, la gestion de ses peurs, la remise en question d'un comportement hérité de vieux traumatismes, d'idées reçues ou de certitudes erronées.

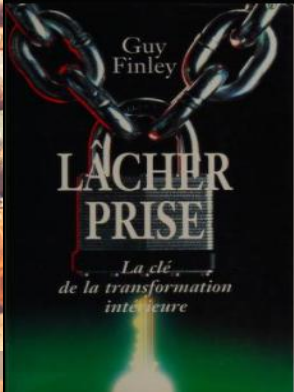


Vivre 100 ans,  
en santé et heureux  
edilo

### La vie intégrale

**Éric Dupont – Christine Michaud – Diane Bilodeau – Christian Fortin**

Nous vivons de plus en plus vieux, mais la dernière période de notre vie est souvent marquée par la maladie ou la perte d'autonomie. Il existe pourtant une approche préventive et globale de la santé qui permet d'augmenter notre espérance de vie tout en diminuant les années de morbidité. Dans cet ouvrage, vous trouverez tout ce qu'il faut savoir sur ce qui favorise la santé physique et stimule les mécanismes physiologiques bénéfiques du corps, ainsi que sur les facteurs émotifs et psychologiques qui participent au bien-être et donnent du sens à notre existence. En s'appuyant sur des études sérieuses menées en milieu universitaire et médical par d'éminents spécialistes partout dans le monde, les auteurs donnent accès à des connaissances essentielles. Vous découvrirez qu'en modifiant vos habitudes alimentaires, en prenant soin de votre corps par l'activité physique, en ayant une bonne hygiène dans un environnement de vie sain, en entretenant des relations positives et des relations familiales et amicales authentiques et en vous accomplissant, vous adoptez un mode de vie intégral et vous vous donnez toutes les chances de rester en bonne santé et de devenir des centenaires heureux.



### Lâcher prise. La clé de la transformation intérieure

**Guy Finley**

Existe-t-il un moyen de vous affranchir des problèmes tenaces et des attitudes néfastes qui pèsent sur votre vie? Selon Guy Finley, la clé réside dans la connaissance plutôt que dans la force. En vous appuyant sur des principes puissants et éprouvés, il est possible d'apprendre à vous défaire de l'amertume, des regrets et des pensées troubles. Une fois cette étape franchie, le reste s'accomplit de soi: vous arrivez à lâcher prise et abandonnez tout ce qui vous rattachait à des relations et à des événements malheureux. Soudainement, vous n'avez plus à craindre les changements imprévus ou les défis, au travail comme dans l'intimité, car la seule personne à qui vous devez rendre des comptes c'est vous. Grâce à ses enseignements inspirants et lumineux, ce livre vous aidera à retrouver votre liberté d'esprit, à reprendre confiance en vous et à élargir vos horizons.



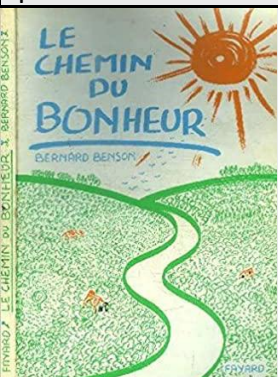
## Le bonheur un jour à la fois

200 000  
exemplaires  
vendus

### Le bonheur un jour à la fois

#### **Collectif**

Le bonheur - Un jour à la fois est un merveilleux petit guide pour tous ceux qui désirent vivre heureux et en harmonie. Ce livre contient un ensemble de méditations et d'affirmations quotidiennes qui vous permettront de retrouver la sérénité et le bonheur. Le bonheur - Un jour à la fois vous révèle les secrets d'une vie remplie de succès, d'amour et de plaisir. Si vous désirez un outil puissant de transformation et d'éveil spirituel, ce livre est pour vous. Basé sur la mise en application de valeurs et de principes sûrs qui ont pour effet d'éliminer la confusion et augmenter l'efficacité de l'action, Le bonheur - Un jour à la fois vous enseigne comment exploiter la puissance de votre sagesse et de votre bonté naturelle. Voici enfin un petit livre de recettes qui mènent au bonheur à tous les jours.



### Le chemin du bonheur

#### **Bernard Benson**

Dans le monde entier, le Livre de la Paix est en train de semer l'idée que la paix est possible. Bernard Benson ne pensait pas publier un autre livre si rapidement. Mais il a reconnu que la probabilité de voir régner la paix entre les nations augmenterait si l'on parvenait à établir, entre les individus, la véritable paix fondée sur la paix intérieure. C'est pourquoi il s'est décidé à publier ce livre dont tous nous avons besoin.

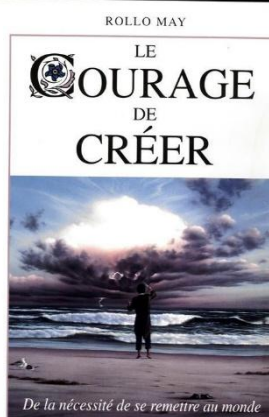


### Le couple à son meilleur

#### **Dolores Lamarre**

Il est étonnant de constater combien de personnes souhaitent rencontrer l'âme soeur et vivre une relation harmonieuse à deux. Pourtant, beaucoup d'entre elles craignent l'union. Renoncer au couple, par peur ou par prise de position basée sur une souffrance - la nôtre ou celle de l'autre -, c'est passer à côté de l'opportunité d'apprendre à s'aimer et à aimer. Pour l'auteure, le couple fait partie des moyens pour aller au meilleur de soi et pour favoriser chez l'autre le développement de son potentiel. Par un regard dénué de préjugés,

Dolores Lamarre nous convie à une exploration du couple. Nous présentant le couple comme une école de vie, elle aborde les différents aspects de la vie à deux sous un angle élargi, que ce soit du point de vue pratique, émotionnel ou spirituel. Le lecteur y puisera des pistes de réflexion intéressantes sur le couple ainsi que des trucs, des conseils et une vision qui l'aideront à améliorer sa relation avec l'être aimé. Une invitation à s'engager dans la compréhension du couple à son meilleur!



## Le courage de créer

**Rollo May**

Et si, l'imagination et l'art n'étaient pas, comme on le croit trop souvent, une parure superficielle de la vie, mais plutôt la source essentielle de toute expérience humaine. Et si, la logique et la science étaient issues de toute forme artistique et non l'inverse... la société serait-elle différente? Serions-nous enclins à écouter nos pulsions créatrices et à les appliquer dans notre quotidien? Le courage de créer nous plonge au cœur des impulsions créatives profondes qui, une fois libérées, nous permettent de nous accomplir et déjouer les vieux scénarios inhibiteurs, trop longtemps ancrés en nous, pour dépasser nos peurs. C'est aussi la découverte de nouvelles formes, de nouveaux symboles, de nouveaux modèles sur lesquels nous pourrions bâtir une société. Toute profession exige cette sorte de courage. En sa qualité de thérapeute, Rollo May a pu observer ses patients et les aider à découvrir ou à redécouvrir leur potentiel créateur. Il s'appuie sur la définition antique de la créativité qui la présente comme une « folie divine », un moyen d'échapper à la psychose. L'être créatif serait en effet protégé de la folie grâce à sa faculté de créer. Le courage de créer est un « grand classique » que tout être humain devrait lire. « L'homme et la femme ne deviennent totalement humains que par leurs choix et par l'engagement qu'ils prennent par rapport à ces choix.



## Le défi de la joie

**Yves Sévigny**

Nous courons tous après quelque chose : la richesse, le futur, le conjoint idéal, parfois le temps, mais une chose est sûre : nous continuons à nous mettre de la pression sur les épaules. Malgré le stress et le rythme de vie trépidant que chacun mène aujourd'hui, est-il possible d'investir du temps à ressentir cette émotion de joie et de bien-être sans se perdre dans la monotonie, dans les responsabilités et dans le rôle d'adulte sérieux et parfois victime des circonstances? Pour Yves Sévigny, la joie est un retour vers soi, un rappel de notre essence qui veut fêter le miracle de la vie, de notre vie. À partir de ses observations et de son expérience, il identifie et décrit 21 façons de retrouver la joie au quotidien et de l'entretenir. Ces 21 façons vont au-delà de la joie et proposent en somme un programme de vie axé sur des valeurs essentielles.



## **Le deuil au fil des saisons : Guide pour les personnes endeuillées et celles qui les accompagnent**

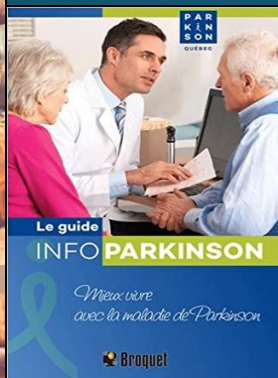
***Viviane Archambault***

En liant le processus du deuil au déroulement des saisons, Viviane Archambault nous montre que le meilleur allié pour en sortir grandi est le temps. Aux temps plus difficiles de l'automne et de l'hiver succédera le renouveau du printemps qui annonce le retour des beaux jours de l'été. Avec simplicité et finesse, l'auteure offre au lecteur une véritable boîte à outils qui saura l'aider à surmonter cette épreuve. Ce guide d'accompagnement s'adresse à ceux et celles qui vivent un deuil, à leurs aidants naturels et aux intervenants. Il offre au lecteur une compréhension éclairée du processus du deuil inspirée par les enseignements de Jean Monbourquette, prêtre et psychologue. Des exercices, des recommandations et différents modes d'intervention sauront aider les personnes éprouvées par leur deuil à cheminer vers la guérison complète.



## **Le guide de parcours et de soutien du proche aidant**

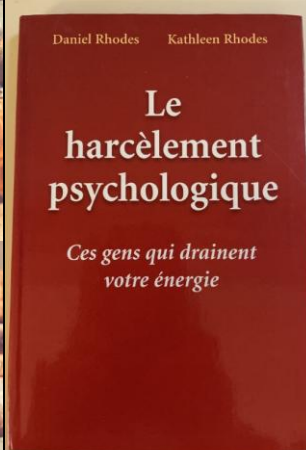
Cet outil permet d'obtenir des informations pratiques et vise à mieux informer à propos des services offerts à Laval et des ressources qui répondront aux besoins des proches aidants d'aînés. De plus, il présente des outils concrets et de nombreuses astuces.



## **Le guide info-Parkinson. Vivre au quotidien avec la maladie de Parkinson**

***Collectif***

Vivre avec la maladie de Parkinson représente un défi quotidien. Dans ce guide, divers spécialistes de la santé font le point sur l'ensemble des nouvelles connaissances concernant la maladie de Parkinson. Cet ouvrage donne des réponses aux questions les plus fréquemment posées et propose des stratégies d'intervention afin de permettre aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson de profiter de la vie. Vous y trouverez : informations sur la maladie, exercices physiques, thérapies alternatives, gestion de la fatigue, économie d'énergie, médicaments les plus récents, attitude positive, tendances des nouveaux traitements, traitements chirurgicaux, état de la recherche, stratégies d'intervention interdisciplinaire, conseils pratiques, ressources disponibles au Québec. La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui se manifeste principalement par des troubles du mouvement. On estime qu'environ 100 000 personnes sont atteintes au Canada, dont 25 000 au Québec. Il est important de noter que la maladie affecte aussi l'entourage de la personne atteinte, ce qui vient augmenter le nombre de personnes touchées. Cette affection est plus courante après 55 ans, mais peut survenir avant cet âge. La maladie de Parkinson n'affecte pas votre espérance de vie, mais elle bouleverse certainement votre vie au quotidien.



## Le harcèlement psychologique

**Daniel Rhodes et Kathleen Rhodes**

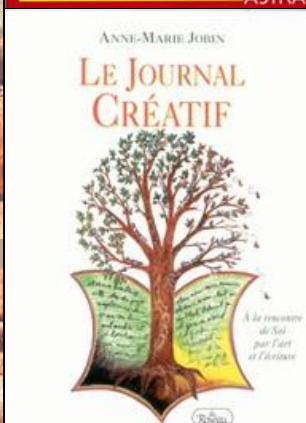
Vous avez été assailli récemment par un «vampire psychoaffectif»? Il s'agissait d'une personne que vous côtoyez dans votre vie quotidienne? Cet assaut vous a temporairement privé d'une énergie mentale et affective? Vous en êtes sorti frustré, avec la certitude qu'on avait abusé de vous? Ces gens qui drainent l'énergie des autres manipulent et profitent de leurs amis, de leur famille, ainsi que de parfaits inconnus. Ils ont l'art d'accroître leurs réserves d'énergie aux dépens d'autrui. Ce livre vous aidera à identifier ces prédateurs et à vous défendre contre leurs assauts.



## Le jeu de la vie et comment le jouer

**Florence Scovel Shinn**

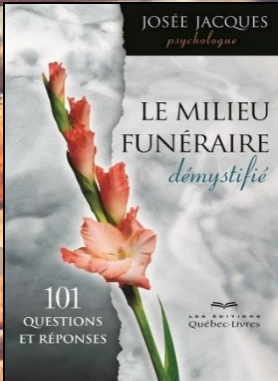
Florence Scovel Shinn appréhende la vie comme un Jeu auquel l'on se doit de participer. À la différence des autres jeux, Le Jeu de la vie nous assure une place parmi les gagnants à la seule condition d'être attentif à ses règles. Il suffit, pour ce faire, de tirer le meilleur parti des êtres et des situations auxquels nous sommes quotidiennement confrontés et de croire fermement que nous avons droit à la meilleure part. Tout pouvoir nous a été donné par « la pensée juste » de réaliser sa vie, son œuvre, son ciel sur terre.



## Le journal créatif. À la rencontre de Soi par l'art et l'écriture

**Anne-Marie Jobin**

Au cours des dernières années, l'art-thérapie n'a cessé de gagner en popularité. Pour plusieurs, une vie accomplie passe désormais par le développement des potentialités créatrices. En outre, la créativité peut aider à résoudre de multiples conflits intérieurs, tant émotifs qu'existentiels. Le nouveau journal créatif nous convie à l'exploration de nos profondeurs à l'aide de l'écriture et du dessin, deux médiums dont l'association fait des merveilles sur le plan thérapeutique. Anne-Marie Jobin présente les multiples techniques qu'elle a développées. Suivent des exercices pratiques s'articulant autour des grands thèmes de l'expérience humaine, le tout appuyé par des exemples tirés de ses ateliers.



## **Le milieu funéraire démythifié. 101 questions et réponses**

**Josée Jacques**

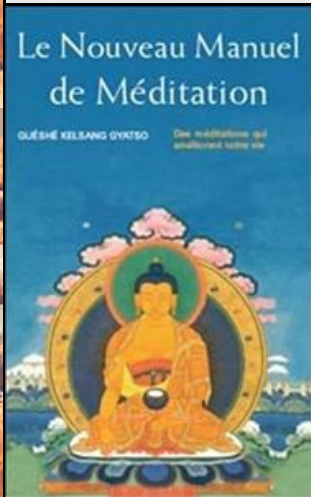
Il y a environ 55 000 décès par année au Québec, et le vieillissement de la population viendra accroître ce chiffre de façon significative au cours des prochaines décennies. La psychologue Josée Jacques a demandé à plus de 400 personnes, hommes et femmes âgés de 18 à 77 ans, la question suivante: « Que voulez-vous savoir au sujet du milieu funéraire? » Fait surprenant, elle a relevé 101 questions. Ce livre offre donc les réponses aux interrogations de la population. Il vise à démythifier le milieu funéraire encore empreint de nombreux mythes et préjugés. Il aidera toute personne endeuillée à vivre moins douloureusement cette grande épreuve.



## **Le mystère de l'Alzheimer; l'accompagnement, une voie de tendresse et de compassion**

**Marie Gendron**

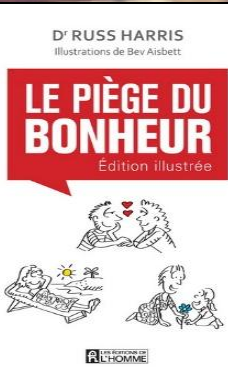
Au hasard du quotidien ou sous le choc du diagnostic, les mots «maladie d'Alzheimer» suscitent une multitude d'interrogations. Avec humanité, clarté et justesse, Marie Gendron apporte des réponses à toutes ces questions et propose de précieuses suggestions empreintes de dignité pour accompagner les personnes atteintes. Elle présente aussi de riches preuves attestant que ces personnes n'ont pas oublié le langage du cœur ni perdu leur sens de l'humour... D'abord paru en 2008, Le mystère Alzheimer fait aujourd'hui l'objet d'une nouvelle édition revue et augmentée, comprenant de nouveaux témoignages et les toutes dernières percées scientifiques dans la lutte contre la maladie.



## **Le nouveau manuel de méditation**

**Guéshé Kelsang Gyatso**

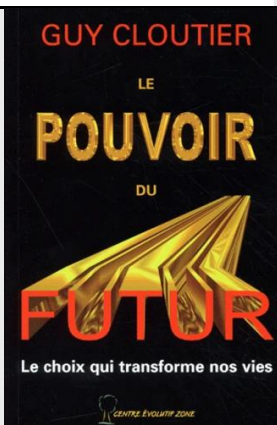
Guide de méditation pratique qui enseigne comment trouver le bonheur et rendre les autres heureux en faisant grandir notre paix intérieure, et ainsi donner plus de sens à notre vie.. Sans paix intérieure, il n'y a aucun véritable bonheur. Problèmes, souffrances et malheurs n'existent pas à l'extérieur de l'esprit ; ce sont des sensations et elles font donc partie de notre esprit. Ainsi, c'est seulement en contrôlant notre esprit que nous pouvons faire définitivement cesser tous nos problèmes et rendre tout le monde heureux, nous-mêmes et les autres. Les vingt et une pratiques de méditation bouddhiste présentées dans ce livre sont de véritables méthodes pour contrôler notre esprit et connaître une paix intérieure durable. Ce guide extrêmement pratique est un manuel indispensable pour les personnes qui désirent être heureuses et donner du sens à leur vie.



## Le piège du bonheur

### **Russ Harris**

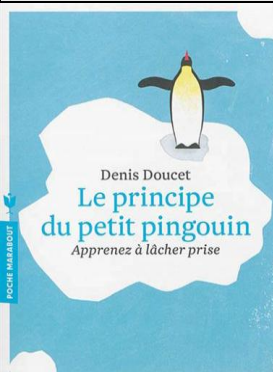
Soucieux de faire connaître les bénéfices de la thérapie ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement) au plus grand nombre, le Dr Russ Harris s'est donné comme mission d'en exposer les grandes lignes à travers un ouvrage illustré. Dans ce livre, il vous enseigne à éviter ce qu'il appelle le « piège du bonheur », c'est-à-dire la quête obsessionnelle du bonheur absolu.



## Le pouvoir du futur

### **Guy Cloutier**

Nous vivons à un rythme effréné dans un monde soumis à de constants changements et qui nous pose chaque jour de nouveaux défis. Sommes-nous prêts à y faire face ? Que sera notre avenir et celui des entreprises ? Comment nous préparer aux réalités de demain ? Le Pouvoir du Futur vous offre des outils de croissance personnelle pour : Réaliser vos rêves ; Développer votre pouvoir créateur ; Atteindre votre indépendance financière ; Donner un sens à votre vie. Le Pouvoir du Futur offre aux entreprises des outils de gestion pour : Renforcer le sentiment d'appartenance ; Stimuler la créativité de ses membres ; Devenir financièrement indépendante ; Créer des produits et services uniques.



## Le principe du petit pingouin. Apprenez à lâcher prise

### **Denis Doucet**

Little Boy est un petit pingouin qui veut bien faire ; il cherche à s'adapter à tout prix à son environnement et répond toujours présent lorsqu'on exploite sa bonne volonté. Seulement voilà, il en arrive peu à peu à ne plus pouvoir suivre sa propre cadence : il se sent mal dans sa peau, il souffre. Un jour après bien des tourments, il comprend qu'il lui faut s'occuper de ce qui compte vraiment à ses yeux. Pourquoi tant d'angoisse dans notre vie ? Notre esprit est-il déréglé ? Sommes-nous en train de devenir incapables de bonheur ? Le psychologue Denis Doucet s'interroge : "Souffrons-nous d'une incapacité à nous adapter à notre milieu et aux autres ? Peut-être pas, répond-il. Peut-être que ce qui nous est demandé est absurde. Peut-être que nous sommes captifs d'une logique insensée. Peut-être que nous perdons notre temps à nous ajuster à ce qui nous entoure, alors qu'il vaudrait mieux agir pour changer les choses". Une fable pour apprendre à lâcher prise, à mettre de côté ce qui n'a plus lieu d'être dans votre vie et vous retrouverez votre vitalité en accomplissant vos satisfactions profondes.

## Le Québec pour tous

Proposé par Kéroul, partenaire de découvertes accessibles  
7<sup>e</sup> édition

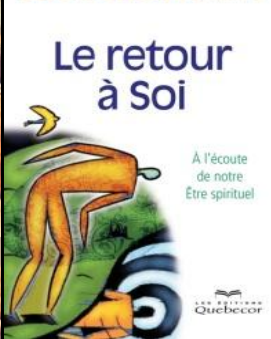


## Le Québec pour tous 7<sup>e</sup> édition

### **Kéroul**

Kéroul fait le tour du Québec afin de proposer des établissements touristiques et culturels accessibles et partiellement accessibles. Avec cette documentation, les personnes ayant des besoins particuliers peuvent planifier en toute quiétude leur séjour au Québec. Chaque région présente des établissements accessibles ou partiellement accessibles selon des catégories que nous avons définies ainsi : parcs et plein air, culture et patrimoine, saveurs et traditions, sports et loisirs ou encore hébergements.

Lise Pelletier, M. Ps.



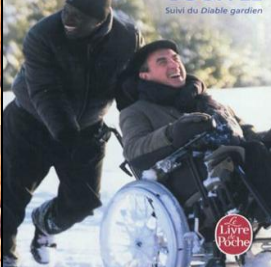
## Le retour à soi – À l'écoute de notre Être spirituel

### **Lise Pelletier**

Cet essai démontre que l'écoute et l'accueil de soi sont les clés qui permettent de lever les multiples voiles illusoire sur ce que nous croyons être. Pour sortir de la souffrance, l'auteure nous invite à accueillir notre passé et notre présent, ce qui fera cesser toute forme de projection. L'acceptation pleine et entière de ce que l'on est, affirme-t-elle, trace le chemin d'un retour vers la guérison, vers l'unité de soi. Dans ce livre, le lecteur est invité à reconnaître les rouages de sa vie inconsciente pour se tourner ensuite vers la conscience. La

liberté n'est pas à conquérir, elle est déjà dans nos vies: on y accède par le lâcher-prise et l'abandon de ses blessures.

Philippe  
Pozzo di Borgo  
LE SECOND  
SOUFFLE



## Le second souffle

### **Philippe Pozzo Di Borgo**

Tout souriait à P. Pozzo di Borgo, jusqu'à ce qu'une chute de parapente le laisse paralysé à partir de la nuque. Bientôt veuf d'une femme dont il est très amoureux, il reste avec leurs deux enfants adoptés et dicte de son fauteuil ses souvenirs, ses aspirations, sa vision du monde et de l'au-delà. Augmenté d'un chapitre à l'occasion de l'adaptation au cinéma en 2011 sous le titre Intouchables.

Une histoire au sujet des occasions que l'on trouve à la croisée  
des chemins... Ce petit livre surprendra et inspirera les lecteurs  
du monde entier.  
Ditte Brügge, auteur de Transitoires

John P. Strolecky

## LE WHY CAFÉ



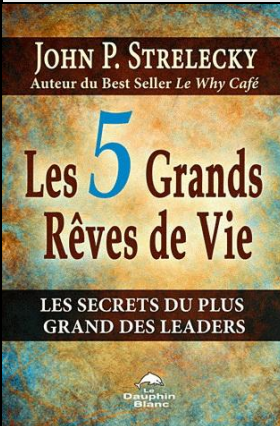
## Le Why café

### **John P. Strolecky**

Pour fuir le stress et la pression au travail et dans la vie quotidienne, John prend la route pour quelques jours de vacances. Retardé par un accident, il se voit contraint de modifier son itinéraire et d'emprunter un chemin inconnu et isolé sur lequel il se perd. Contre toute attente, alors qu'il est sur le point de manquer d'essence et qu'il est affamé, il aboutit à un café au milieu de nulle part et dans lequel il fait la connaissance de trois personnes qui l'amèneront à réfléchir sur la vie d'un point de vue différent. Mais surtout, il découvre sur le menu du

café trois questions qui le porteront à réévaluer sa propre existence : Pourquoi êtes-vous ici?

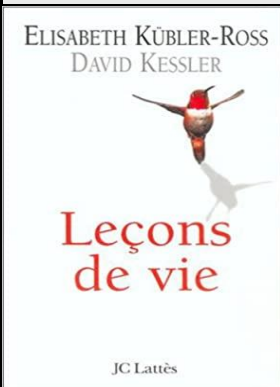
Craignez-vous la mort? Êtes-vous pleinement épanoui? De discussion en discussion, de réflexion en réflexion, l'homme voit sa vision de la vie se transformer. Lorsqu'il quitte le café, tard dans la nuit, il sait qu'il ne sera plus jamais le même homme et que sa vie vient de prendre un tournant majeur.



### Les 5 grands rêves de vie

**John P. Strellecky**

De l'auteur du best-seller international, Le Why Café, nous vient une nouvelle histoire puissante et inspirante. John Strellecky nous raconte l'histoire de Thomas Derale, un homme considéré par ceux qui l'ont connu comme étant le plus grand leader au monde. Ses compagnies ont fait fortune, ses employés l'ont aimé et ses clients acceptaient d'attendre des semaines pour avoir la possibilité de transiger avec lui. Il est décédé tragiquement à l'âge de 55 ans, et même dans ce dernier acte de sa vie, il a su inspirer tous ceux qui l'ont côtoyé jusqu'à la fin. Ce livre raconte qui il était, sa philosophie de vie, sa vision du leadership et la façon dont il a mené sa vie jusqu'à la fin. On y dévoile ses secrets qui lui ont permis de bâtir 14 compagnies des plus prospères, de créer une culture d'entreprise si extraordinaire que les clients et les gens voulaient tous y participer et de laisser un héritage qui guidera les générations à venir. Les principes développés dans ce livre, comme la raison d'être et les cinq grands rêves de vie, ont changé la vie de milliers de personnes qui les ont appliqués tant dans leur vie personnelle que dans leur vie professionnelle. Peu importe qui vous êtes ou si vous avez à diriger des gens, ce livre changera à jamais votre vision de la vie, du travail et du leadership. Vous apprendrez à être un leader dans votre vie professionnelle, au sein de votre famille, dans votre communauté mais également dans votre propre vie.



### Leçons de vie

**Elisabeth Kubler-Ross**

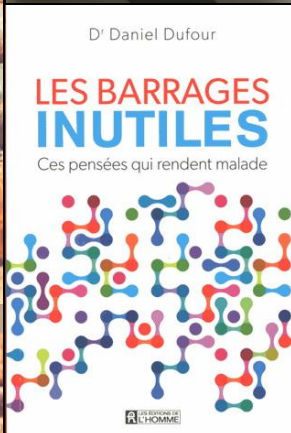
"J'ai voulu écrire un ultime livre, non pas sur les mourants, mais sur la vie elle-même." C'est ainsi qu'Elisabeth Kübler-Ross, la grande dame qui a révolutionné l'approche de la mort et l'accompagnement des derniers instants, définit ce livre diagonal avec son disciple et successeur David Kessler, lui aussi spécialiste des états terminaux, des soins palliatifs, et dont les travaux ont été loués par Mère Thérèse.



## Les aînés et la fiscalité 2021 (2)

### **Revenu Québec**

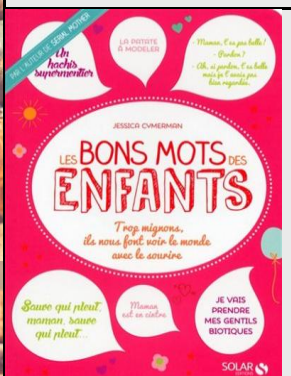
Document de Revenu Québec pour connaître les crédits d'impôts auxquels vous avez droit et être en mesure de respecter vos obligations fiscales.



## Les barrages inutiles

### **Dr. Daniel Dufour**

La maladie et l'inconfort physique, ces signes indéniables de mal-être, sont des messages d'alerte que notre corps nous envoie. Comment parvenir à surmonter et à guérir ces maux? En limitant les pensées nocives, qui, à la manière d'un barrage retenant l'eau, nous empêchent de vivre dans le moment présent les émotions qui nous submergent. Seule l'expression de nos émotions peut ouvrir la brèche au lâcher prise et au pardon, les deux clés de la guérison. En développant le respect et l'amour de soi, nous pouvons parvenir non seulement à contourner les obstacles à notre bonheur, mais aussi à donner libre cours à la créativité et à l'intuition qui sommeillent en nous.



## Les bons mots des enfants, trop mignons, ils nous font voir le monde avec le sourire

### **Jessica Cymerman**

Plus de 300 citations d'enfants sélectionnées pour leur caractère naïf, surprenant, incongru: interrogations, remarques, quiproquos, inventions langagières, etc.



## Les 50 règles d'or pour ne pas stresser

### **Helen Monnet**

Une méthode pour vaincre le stress en cinq étapes : apprendre à respirer, à se relaxer, à arrêter de ressasser, à avoir conscience de soi et de ses qualités, à méditer.

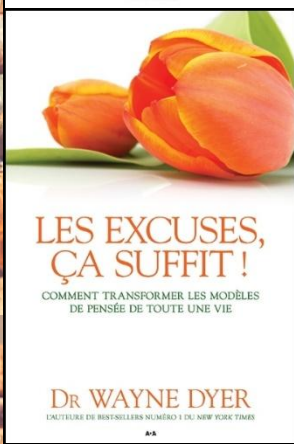


**Les couleurs racontent - Le guide à jouer du livre**

**« Couleur-Énergie »**

**William Berton**

Ce livre très complet explique comment utiliser le jeu "Couleur-Energie" de William Berton. Il propose des solutions grâce aux 39 tirages (avec exemples précis) qui permettent d'éclaircir sa vie affective, professionnelle, personnelle et spirituelle. Chaque carte répertorie 12 phrases-clés soit plus de 1000 réponses différentes.



**Les excuses, ça suffit!**

**Dr. Wayne Dyer**

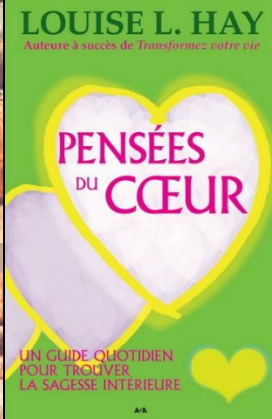
Nous possédons tous le pouvoir unique de la maîtrise de soi — le pouvoir de faire tout ce que nous voulons et d'agir comme nous le voulons. Mais nous éprouvons tous des doutes et des peurs qui nous empêchent de réaliser nos rêves et nos désirs et d'accomplir tout ce que nous voulons accomplir.



**Les parents manipulateurs**

**Isabelle Nazare-AGA**

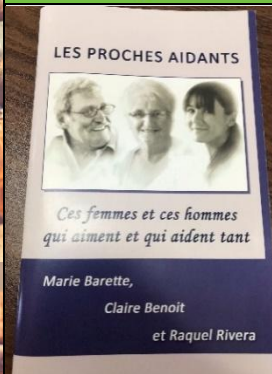
Beaucoup de parents manipulent leurs enfants à l'occasion, pour s'en faire obéir ou les influencer. Mais que se passe-t-il lorsqu'un parent est véritablement manipulateur? La réalité est alors beaucoup plus sournoise et les apparences, souvent trompeuses. Quels sont les indices, les comportements, les propos et les situations caractéristiques qui permettent de déceler cette pathologie chez une mère ou un père? L'auteur expose les multiples facettes de la relation toxique avec un tel parent. Elle appuie ses révélations sur des témoignages surprenants et poignants d'enfants, certains encore jeunes et d'autres devenus adultes. Ceux-ci n'ont jamais oublié leur vécu douloureux, que même la famille élargie ne soupçonnait pas. Pourtant, il est possible -et nécessaire!- de s'extraire de ce lien destructeur et de s'autoriser à être heureux. Ce livre fournit les meilleures stratégies afin de se déculpabiliser et de reprendre enfin le contrôle de sa vie.



## Les pensées du cœur

**Louise L. Hay**

Compilé à partir des méditations, des traitements spirituels et des conférences de Louise L. Hay, le livre *Pensées du cœur* est un guide facile d'utilisation et destiné à vous aider dans votre vécu quotidien. Servez-vous de la table des matières, pour choisir l'un des petits bijoux de sagesse de Louise sur un thème précis de la vie, ou ouvrez une page au hasard. Vous serez surpris de la pertinence des mots que vous lirez.



## Les proches aidants. Ces hommes et ces femmes qui aiment tant

**Marie Barette, Claire Benoit et Raquel Rivera**

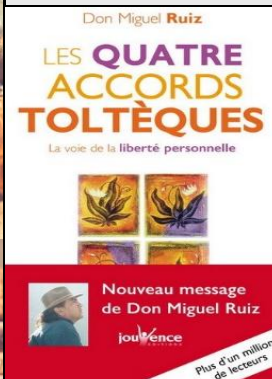
Recueil rédigé par 3 femmes qui ont la cause des Proches Aidants à cœur.



## Les p'tits vieux... c'est les autres! À quel âge est-on vieux?

**Diane Baignée**

Bien au contraire, sur un ton convivial, réaliste et constructif, l'auteure nous amène sur des chemins nouveaux pour explorer et mettre en valeur cette période de la vie. Les aînés ne sont plus ce qu'ils étaient ! Car vieillir a bien meilleure mine qu'avant. On vieillit maintenant longtemps et on demeure actif, c'est la nouvelle tendance et un phénomène assez récent. Ce livre a pour objectif de démystifier, de démocratiser et de vulgariser un sujet tabou laissé pour compte depuis trop de décennies. À cela s'ajoute le désir d'accompagner celles et ceux parmi ces « aînés » qui veulent mettre à profit leurs habiletés et leurs ressources. L'auteure traite de l'amour sous toutes ses coutures, de l'amitié, du célibat, de l'intimité, de la beauté, et bien sûr de la santé psychologique et physique.



## Les quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle

**Miguel Ruiz**

L'auteur livre ici en des termes très simples une méthode basée sur quatre clés de la sagesse toltèque et destinée à se libérer d'un conditionnement collectif fondé sur la peur. Son application au quotidien permet d'accéder à une dimension d'amour inconditionnel, de liberté et de vrai bonheur.



## **Les rêves n'ont pas d'âge. Il n'est jamais trop tard pour suivre les élans de son cœur**

**Denise Cardinal**

Trop souvent, après avoir atteint la cinquantaine, et encore plus dans les années qui suivent, les gens ont l'impression qu'il est trop tard pour réaliser des rêves qu'ils caressent depuis longtemps, parfois depuis l'adolescence. Pourtant, l'histoire, tant contemporaine qu'ancienne, démontre que plusieurs des grandes réalisations ont été créées alors que leurs auteurs étaient âgés de 50 ans et plus. S'appuyant sur sa propre expérience et sur les modèles de personnalités connues, Denise Cardinal a rédigé un ouvrage inspirant pour secouer le spectre de la vieillesse passive et monotone. Sur le ton de l'optimisme et de la confiance, Denise Cardinal motive les gens de 50 ans et plus à retrouver leurs rêves de jadis et à les conquérir. Elle démontre que la recherche d'une nouvelle passion et la réalisation d'un rêve profondément enfoui dans notre passé, sont des raisons de plus de mordre dans la vie, peu importe l'âge. Elle guide également les lecteurs dans l'identification de leur rêve par des exemples, des suggestions et des méthodes qui stimuleront leur créativité et leur enthousiasme. Un livre pour toute personne désireuse de donner un sens à ses années de retraite.



## **Les saisons du deuil. La mort, tisserande de la vie**

**Josée Jacques**

De nombreuses pertes jalonnent notre vie: rupture amoureuse, maladie, mise à pied, retraite... Mais comment peut-on les apprivoiser, plus particulièrement celle reliée à la mort? Quelques mois ou des années après un décès, plusieurs personnes lui attribuent un pouvoir de croissance indéniable. Pourtant, cela n'enlève en rien la souffrance qui en découle et l'impression de ne jamais pouvoir retrouver son équilibre lorsqu'un proche meurt. De quelle façon le parcours sinueux qui suit la perte d'un être cher peut-il donner un sens à cet événement qui en semble dépourvu? Inexorablement, les saisons du deuil suivent leur rythme, avec leurs intempéries, leurs arcs-en-ciel, leurs journées de pluie et ce soleil qui revient toujours!



## **Les tremblements intérieurs**

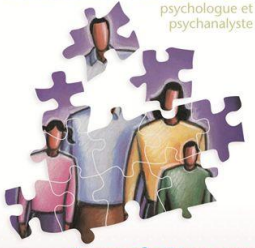
**Dr Daniel Dufour**

Pour l'homme ou la femme qui souffre, la maladie est un message du corps. Si ce message est pris en compte, la guérison et le bien-être peuvent s'installer. Les causes profondes et réelles de la maladie sont des émotions non vécues qui s'apparentent aux tremblements d'un volcan sur le point d'entrer en éruption. Reconnaître ses émotions, les accepter et les vivre avant qu'elles ne nous submergent, c'est choisir de rester en bonne santé

ou de guérir. Pour y parvenir, le Dr Daniel Dufour nous entraîne sur le chemin du respect de soi et d'autrui, point de départ indispensable pour s'ouvrir aux autres et à la vie.

### **Louise Grenier**

psychologue et  
psychanalyste



### **Les violences de l'autre**

Faire parler les silences  
de son histoire

LES ÉDITIONS  
Québecor

### **Les violences des autres**

#### **Louise Grenier**

Quels sont les effets psychiques et relationnels des violences de l'autre –celles d'un proche ou d'un agresseur anonyme– sur un enfant ou sur un adulte? Plus spécifiquement, dans la dépression traumatique, quels sont les rapports entre l'autodestruction et certains états de détresse affective? Dans ce livre, la psychanalyste Louise Grenier se fait historienne de l'enfance. Puisant dans les expériences de ses patients et la fiction littéraire, elle trouve matière à comprendre ce qui entre en jeu dans toute violence infligée. Dans une situation d'impuissance, affirme-t-elle, la survie consiste trop souvent à retourner la souffrance contre soi-même. Pourtant, l'auteure propose ici une voie nouvelle: celle d'une mise en récit qui permet de reconstruire son image, de réparer la figure blessée de l'autre et de renouer avec le désir. Cette réconciliation peut se faire grâce à la psychanalyse et à l'histoire qui s'entendent sur une chose: la nécessité de faire parler les silences du passé.

### **L'urgence de vivre – Ma vie avec l'Alzheimer précoce**

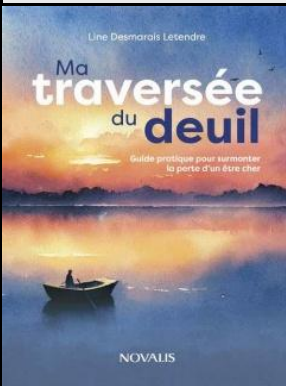
#### **Sandra Demontigny**



À 39 ans, Sandra Demontigny apprend qu'elle est atteinte d'une forme précoce et héréditaire de la maladie d'Alzheimer, celle qui a emporté son père à 53 ans. Comment vit-on avec cette épée de Damoclès permanente? Dans L'urgence de vivre, la jeune femme partage avec nous sa vie au jour le jour, ses pensées et ses idées, ses humeurs et son humour, ses souvenirs et ses espérances, sa révolte et son enthousiasme. Son combat au quotidien, là où il n'y a pas de petites victoires. Sage-femme pendant 16 ans, elle a accueilli des centaines de vies dans ce monde. Aujourd'hui, elle milite pour l'accès à l'aide médicale à mourir anticipée et profite de chaque instant avec l'énergie de l'espoir. Son récit poignant et infiniment vivant est celui d'une femme dont le courage et la résilience sont aussi admirables qu'inspirants.

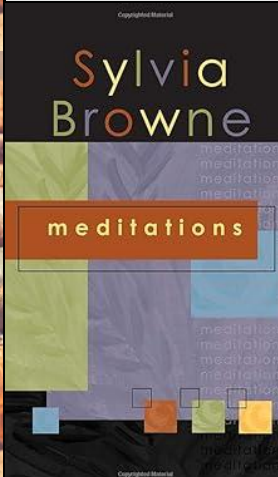
### **Ma traversée du deuil : Guide pratique pour surmonter la perte d'un être cher**

#### **Line Desmarais Letendre**



Ce guide a été créé pour vous soutenir au quotidien durant les prochains mois. Vivre un deuil, c'est comme un saut dans le vide, où nous devons migrer vers une rive où la vie sera différente, certes, mais tout aussi belle. On peut avoir peur que cette traversée soit difficile, et d'être emporté par le courant de nos émotions. Tout au long de la lecture de ce cahier d'exercices, vous serez invité à répondre à des questions qui vous permettront de prendre

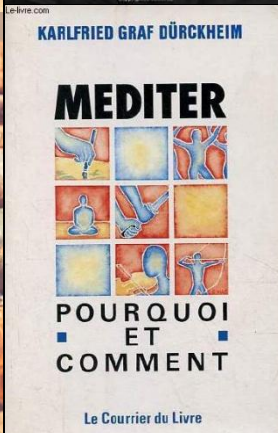
conscience des sentiments que vous ressentez et de mieux les comprendre. Ce guide a pour objectif de vous aider à traverser la terrible épreuve que constitue le décès d'un être cher et de maintenir la tête hors de l'eau jusqu'à ce que vous puissiez atteindre la rive et reprendre goût à la vie.



### Méditations

**Sylvia Browne**

Dans ce magnifique volume illustré, le réputé médium Sylvia Browne nous présente des méditations qui viennent du coeur pour chaque semaine de l'année. Ces méditations seront pour vous une source d'inspiration, vous aideront à relaxer, et vous feront contacter la part divine qui vous habite en tout temps.



### Méditer

**Karlfried Graf Dürckheim**

Par méditation, on peut comprendre et pratiquer plusieurs choses. Mais ici, la méditation comme exercice initiatique, tendant vers la percée de l'Être essentiel et vers une vie qui lui permette de prendre forme dans le monde, est la seule dont nous entretient Karlfried Graf Dürckheim. La première partie du livre (Pourquoi méditer) est une introduction approfondie qui situe la méditation en tant qu'exercice initiatique. Dans la seconde partie sont envisagés les conditions et exercices préparatoires, puis l'exercice de la méditation proprement dit, selon trois modes : - exercices plutôt passifs (zazen) . - exercices plus actifs qui servent à l'entraînement et à l'accomplissement d'une activité utile au progrès sur la voie intérieure (dessin, peinture, danse, musique, tir à l'arc, escrime, etc.). - la vie toute entière, c'est-à-dire le quotidien considéré comme exercice. Dans cet ouvrage, l'auteur, maître expérimenté, expose la somme de son savoir et de son expérience.

plus actifs qui servent à l'entraînement et à l'accomplissement d'une activité utile au progrès sur la voie intérieure (dessin, peinture, danse, musique, tir à l'arc, escrime, etc.). - la vie toute entière, c'est-à-dire le quotidien considéré comme exercice. Dans cet ouvrage, l'auteur, maître expérimenté, expose la somme de son savoir et de son expérience.



### Mes parents vieillissent, mode d'emploi

**Martine Trudel**

Quels sont les droits de mes parents ? Quelles ressources sont à leur disposition ? Que faire face à ma mère qui dépérit ? Mon père est-il malheureux ? Dois-je en faire plus ou en fais-je déjà trop ? Le vieillissement pose des défis incontournables autant aux parents qu'aux enfants. Que la vieillesse soit vécue avec aisance ou qu'elle soit hypothéquée par la perte d'autonomie, la famille aura tôt ou tard à négocier avec les changements qu'elle entraîne dans la vie des parents qui prennent de l'âge. Afin de faire face à cette réalité avec une plus grande paix d'esprit, les enfants ont avantage à s'y préparer. Cet ouvrage a été conçu pour

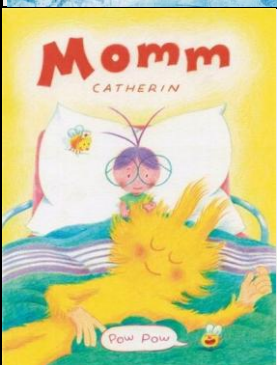
guider l'adulte dans son rôle d'aidant auprès de ses parents vieillissants et l'aider à éviter qu'il s'épuise. La démarche proposée permet d'avoir une vue d'ensemble de la trajectoire que peut prendre l'accompagnement, notamment en prenant conscience de certains enjeux comme le sentiment de redevance envers ses parents ainsi que des contradictions et des malaises entourant l'aide. Il permet à chacun de construire son propre projet d'accompagnement et de cibler le soutien des ressources qui s'offrent à lui et sa famille pour alléger sa tâche. Un outil indispensable pour tous ceux et celles qui ont des parents qui arrivent à l'hiver de leur vie et qui veulent trouver des réponses concrètes et pratiques à leurs questions, pour mieux vivre l'accompagnement de leurs êtres chers.



### **Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque**

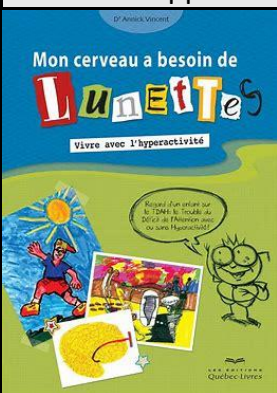
#### ***Société québécoise d'insuffisance cardiaque***

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique avec laquelle il faut apprendre à s'adapter et qui peut toucher bien des gens. Ce livret a été écrit par une équipe de professionnels multidisciplinaires, membres de la Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC). Les auteurs impliqués quotidiennement dans le traitement des personnes atteintes ont conçu cet outil d'enseignement pour les patients et leur famille.



### **Momm** **Catherin**

Momm est devenue maman jeune, c'est aussi très jeune qu'elle a appris être atteinte d'une grave maladie, du genre de celles dont on ne guérit pas. Mais elle ne se tiendra pas seule devant l'ennemi, puisque sa fille Touffe sera à ses côtés. Ensemble, elles essaieront tant bien que mal de faire face au vent et de laisser entrer les rayons du soleil, même au cœur des jours les plus sombres. Momm est une histoire empreinte d'une grande tristesse, mais c'est aussi un récit sur la résilience et l'amour profond qui unit une mère et sa fille. Le dessin à la fois doux et joyeux de Catherin nous enveloppe douillettement, comme un câlin réconfortant. **deuil**



### **Mon cerveau a besoin de lunettes – Vivre avec l'hyperactivité (2)**

#### **Annick Vincent**

«Je vais te confier un grand secret. Depuis que je suis petit, je suis facilement dans la lune. Mes idées partent dans tous les sens, comme du pop corn qui éclate! C'est difficile de rester concentré quand mes pensées se bousculent dans ma tête comme des autos tamponneuses...» Tom a 8 ans et compose avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). À travers son journal fictif, il ouvre les portes de son quotidien et permet aux jeunes, mais aussi aux parents et aux intervenants, de mieux comprendre le TDAH et de l'appivoiser. Amusant et inventif, le récit de ce personnage attachant plonge les lecteurs dans une réalité qui présente son lot de défis, et surtout, qui n'a rien d'imaginaire! Parsemé de trucs efficaces

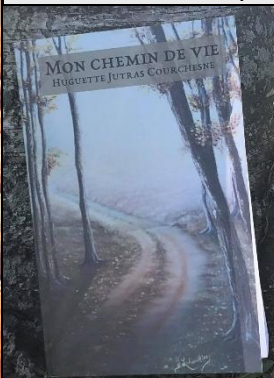
et de conseils pratiques pour mieux vivre avec le TDAH, ce livre constitue l'outil incontournable qui saura répondre aux nombreuses questions des petits comme des grands.



## **Mon cerveau a encore besoin de lunettes TDAH chez l'adulte**

**Annick Vincent**

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.



## **Mon chemin de vie**

**Huguette Jutras Courchesne**

Récit de vie d'une proche aidante de Drummondville.



## **Mon couple heureux**

**Yvon Dallaire | Jean Augagneur**

Des conseils, des jeux, des tests, etc., pour pouvoir vivre en harmonie au sein de son couple en étant soi-même et en respectant l'autre.

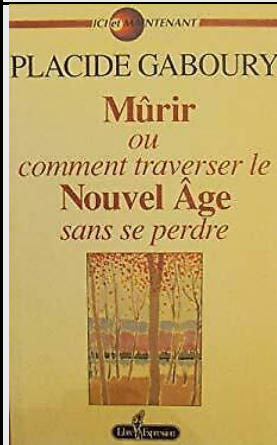


## **Mourir en vie! Les temps précieux de la fin**

**Jean Monbourquette & Denise Lussier-Russell**

Mourir en vie! S'adresse à la personne qui désire se préparer à bien vivre les derniers moments de sa vie, qu'elle soit âgée ou malade. Ce livre a été écrit pour elle, dans le but de favoriser son autonomie et son cheminement personnel. Plus qu'un livre qui prépare à mourir, cet ouvrage met l'accent sur la vie. La démarche proposée tient compte des principaux

besoins de la personne : l'organisation de ses affaires, le contrôle de la douleur, le bien-être émotionnel et social, l'aboutissement des tâches entreprises, la préparation à se détacher et à bien quitter les siens, la réalisation de sa maturité spirituelle, etc. Ce livre veut permettre à la personne mourante d'apprivoiser sa peur de mourir et d'entrevoir sa mort comme un passage à une autre Vie. Il a été conçu comme un outil d'autogestion. C'est un instrument de travail personnel qui fournit des réflexions, propose des pistes de croissance et suggère des prières.



### **Mûrir ou comment traverser le nouvel Âge sans se perdre**

**Placide Gaboury**

L'auteur réaffirme que le Nouvel Âge est sans aucun doute l'une des occasions les plus magnifiques de s'éveiller à tout son être et à toute la vie. Mais il constate en même temps qu'il peut aussi être un piège pour ceux qui refuseraient de s'incarner et de prendre leur vie en main. Au nom du Nouvel Âge, il arrive qu'on s'attarde à des croyances non fondées. On croit être sauvé par des agents venus de l'espace. On se soumet sans esprit critique au *channeling*, à la croyance à l'immortalité du corps, à des prophéties de malheur, et parfois à des idées complètement «déchouées». Certains parleront de spiritualité, alors qu'ils sont cantonnés dans les domaines psychiques. On confond les deux, croyant que le domaine psychique, c'est en quelque sorte la même chose que le domaine spirituel. Placide Gaboury nous incite à mettre un peu d'ordre dans l'actuel engouement pour les choses psychiques. Il montre que l'ère du Verseau est une occasion de mûrir spirituellement. La maturité, c'est la capacité de tout rencontrer, de tout absorber, de tout traverser, mais pour y arriver, il faut commencer par être libre vis-à-vis de tout pouvoir, de toute passion, de tout parti, de toute personne. Libre des croyances et des opinions à la mode...



### **Mystie la sorcière diabétique**

**Jessica Aubin**

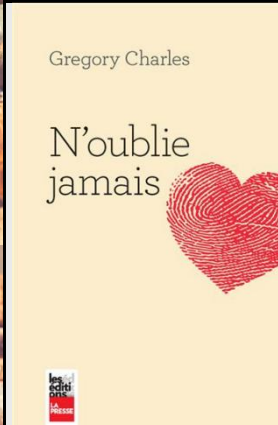
Mystie, jeune étudiante à l'Abacadémie des p'tits sorciers, apprend qu'elle est diabétique de type 1. Elle doit s'adapter à sa nouvelle réalité. Malgré ses craintes, elle apprend à accepter sa maladie avec l'aide de sa mère.



### **Mystie la sorcière diabétique à la fête foraine**

**Jessica Aubin**

La suite du premier album jeunesse Mystie la sorcière diabétique. Mystie passe une journée au parc d'attraction du village avec son chat Lucky Entre potions sucrées et montagnes russes, elle doit composer avec les hauts et les bas de son diabète de type 1. La suite du premier album jeunesse Mystie la sorcière diabétique.



## N'oublie jamais

**Grégory Charles**

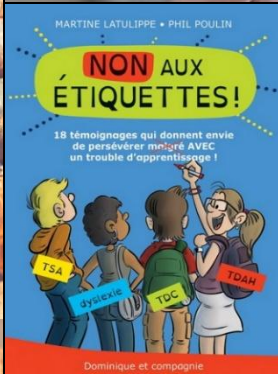
Ce récit très personnel signé Gregory Charles est à la fois un hommage à la femme d'exception qui lui a inculqué le goût de la musique, de l'effort et du dépassement et une promesse à sa fille de jouer pour elle le rôle de guide, comme sa mère l'a fait pour lui. Ce regard sur la vie de l'artiste permet de comprendre ce qui est à l'origine de son énergie débordante, de sa créativité, de sa passion et de son amour de la vie.



## No more stress

**Delphine Barbier Ste Marie**

Ah, se débarrasser du stress quotidien ! En suivant les enseignements des méthodes douces qui vous sont proposés ici, c'est possible. Que vous disposiez de 3 minutes, d'1 heure ou de 3 semaines, vous trouverez votre bonheur. Des gestes simples, des astuces par dizaines, avec un texte et des dessins très pratiques, tout est dit pour en finir avec le stress qui vous prend à la gorge dans toutes les situations de la vie, personnelle ou professionnelle.

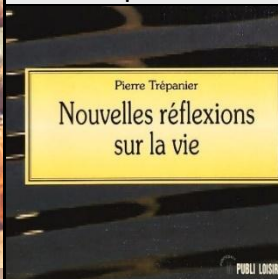


## Non aux étiquettes! 18 témoignages qui donnent envie de persévérer malgré AVEC un trouble d'apprentissage!

**Martine Latulippe, Phil Poulin**

Ce livre rassemble 18 témoignages de Québécoises et Québécois de tous horizons, connus ou non, jeunes et moins jeunes, ayant un parcours de vie remarquable malgré un trouble d'apprentissage comme la dyslexie, la dysorthographe, la dyscalculie, le TDC (dyspraxie), le TDAH ou le TSA. « Malgré » un trouble ? Plutôt « avec », puisqu'ils ont su en faire une force, une occasion de développer leur persévérance et un atout à leur personnalité ! Un recueil essentiel à lire en classe ou à la maison pour découvrir des êtres humains inspirants et leurs précieux conseils pour dire : NON aux étiquettes !

18 témoignages qui donnent envie de persévérer malgré AVEC un trouble d'apprentissage !



## Nouvelles réflexions sur la vie

**Pierre Trépanier**

Livre de réflexions.

## OBTENEZ CE QUE VOUS DÉSIREZ

UNE MÉTHODE SIMPLE  
ET EFFICACE POUR ÊTRE  
PLUS HEUREUX, ATTEINDRE  
VOS OBJECTIFS ET  
OBTENIR PLUS DE SUCCÈS!

**BILL MARCHESIN**

BELIVEAU  
ÉDITEUR



## Obtenez ce que vous désirez. Une méthode simple et efficace pour être plus heureux, atteindre vos objectifs et obtenir plus de succès!

**Bill Marchesin**

Une histoire extraordinaire qui vous fera réaliser que vous possédez un potentiel infini qui ne demande qu'à être utilisé pleinement. Vous avez tous ce pouvoir d'utiliser vos talents à bon escient pour changer les choses en ce monde. Rien n'est inutile, chaque chose a sa place et sa signification. L'auteur vous fera découvrir : La véritable raison d'être, les 20 clés de l'harmonie, l'extraordinaire puissance de l'attitude, les 10 qualités à acquérir pour atteindre l'excellence.

DOCTEUR SUSAN JEFFERS

## OSEZ BRISER LA GLACE !



Amour, vie professionnelle, relations...  
Toutes les clés pour briser l'isolement, la solitude !

MARABOUT

## Oser briser la glace

**Docteur Susan Jeffers**

Vous êtes paralysé par le trac en entrant dans une pièce remplie de gens que vous ne connaissez pas ? Le regard des autres vous inhibe ? Dans ce livre, Susan Jeffers explique comment lever les blocages à l'origine d'un manque de confiance en soi qui nous éloigne de nos semblables, et comment établir des relations sereines et épanouissantes avec les autres. Elle propose des exercices pour se "déprogrammer" afin de ne plus se dévaloriser; des techniques de base pour entrer en relation tant dans le domaine professionnel qu'en amitié et en amour ; les moyens de parvenir à tisser des liens chaleureux et devenir acteur du monde pour en finir avec le sentiment d'isolement.

Sonia Lupien, Ph.D.

## Par *Ampar* du stress



Plus de  
40 000  
copies  
vendues  
de la 1<sup>re</sup> édition

Des conclusions scientifiques  
Une présentation facile



Chapitres sur  
Tous types d'affaires liées à la gestion du stress  
Régénération du cerveau  
Nutrition, activité et méditation  
Apprentissage de la gestion  
de la peur d'autres êtres !

Nouvelle  
édition  
2020  
revue et  
augmentée

## Par amour du stress, 2e édition

**Sonia Lupien**

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. 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!

## Passages obligés

Josélito Michaud



## Passages obligés

**Josélito Michaud**

TEMOIGNAGES BOULEVERSANTS DE PERSONNALITES BOULEVERSEES, LA PERTE DE L'ETRE AIME COMME UNE BLESSURE AU COEUR : LA MORT, PASSAGE OBLIGE DANS CE CHEMIN DE LA VIE ! Des mots sur les maux... Des paroles qui chantent l'absence... Des photos qui trahissent la douleur... Ce livre en noir et blanc, blanc comme la pureté et l'apaisement serein, noir comme la tristesse et le deuil, est un magnifique recueil de mots

sur la mort de l'autre. Séparation, douleur, dépression, absence mais aussi joie, apaisement, sérénité,...

**Dolores Lamarre**

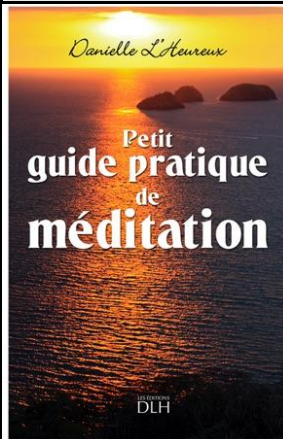
### **Passeport pour l'équilibre**



### **Passeport pour l'équilibre**

***Dolorès Lamarre***

Notre cerveau a besoin de temps pour procéder correctement au traitement des informations et des impulsions qu'il reçoit. Ce n'est qu'à la suite du décodage de ces informations que nous pouvons voir clair et retrouver l'équilibre intérieur, l'amour de soi et celui des autres. C'est pourquoi chacun de nous devrait apprendre à lâcher prise périodiquement afin de se régénérer. Intégrant ses expériences de vie et ses réflexions personnelles, Dolores Lamarre invite le lecteur à comprendre le cheminement à l'œuvre dans un rétablissement physique ou psychique. Elle propose de revenir à l'essentiel pour vaincre tout déséquilibre, en accueillant ses émotions et en se réappropriant son pouvoir sans entretenir un sentiment de toute-puissance. Son enseignement se fonde sur la conviction qu'une guérison complète de l'être devient possible lorsque le corps, l'âme et l'esprit s'accordent au même diapason.

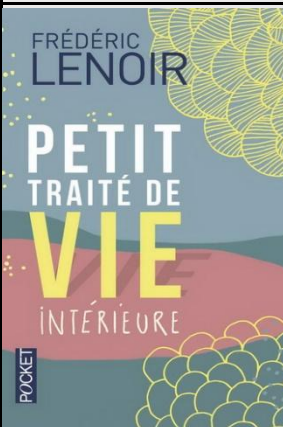


### **Petit guide pratique de méditation**

***Danielle l'Heureux***

Les bienfaits de la méditation sur la santé ne sont plus à démontrer. De plus en plus de chercheurs, de scientifiques, de médecins se penchent sur le sujet et le confirment. Mais dans les faits, qu'est-ce exactement que la méditation? Par où commencer? Comment s'y prendre? Existence-ils des contre-indications? Dans l'incertitude, plusieurs remettront leur essai au lendemain, le temps d'en savoir davantage et malheureusement, n'y reviendront peut-être jamais.

Par sa simplicité et ses exemples concrets, ce petit guide vient démystifier la méditation et vise à la rendre accessible à tous. Son objectif premier est de vous faire passer de la théorie à la pratique concrète et, de ce fait, vous apprendre à vous faire du bien!



### **Petit traité de vie intérieure**

***Frédéric Lenoir***

Les sages du monde entier, de Socrate à Spinoza en passant par Bouddha, Jésus et Montaigne, ont légué des clés permettant de développer sa vie intérieure pour vivre de manière pleinement humaine, se connaître et apprendre à discerner, etc. Frédéric Lenoir en tire des leçons et fait part au lecteur de sa propre expérience dans ce petit guide qui aide à vivre.



## **Pluriâges : De la perte à la reconstruction - L'expérience du deuil chez les aînés**

### ***Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale***

Pluriâges est une publication du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Ses objectifs sont d'informer et de sensibiliser le public aux enjeux du vieillissement à travers, entre autres, la présentation des activités de recherche et d'expertise développées par les membres du CREGÉS.



## **Plus près que vous ne le pensez – Un guide pour entrer en contact avec les êtres aimés dans l'au-delà**

### ***Deborah Heneghan***

Avez-vous déjà perdu une personne que vous aimiez pour ensuite vous demander si elle essayait d'entrer en contact avec vous, de se manifester par des signes ou de vous faire savoir qu'elle allait bien ? Avez-vous déjà espéré établir un lien plus tangible avec elle ? Ou craignez-vous que ce soit une idée plutôt farfelue ? Ce n'est pourtant pas farfelu du tout et Deborah Heneghan peut en témoigner. Kathy, la sœur de Deborah, est morte quand elles étaient adolescentes. À la surprise de Deborah, Kathy a continué de se manifester et de lui offrir

ponctuellement ses conseils quand elle en avait le plus besoin. Vingt ans ont passé et leur échange reste constant. « Elle m'a orientée vers certaines de mes meilleures expériences personnelles et professionnelles », explique Deborah dans ce guide truffé d'anecdotes, de conseils et de trucs pour comprendre et faciliter la communication avec nos disparus. « Plus d'une fois, elle m'a sauvée du danger; elle m'a même littéralement sauvé la vie un jour ! » confie Deborah dans ce livre touchant et réconfortant. Vos êtres chers disparus sont plus près que vous ne le pensez. Grâce aux 10 principes de base proposés par l'auteure, apprenez à reconnaître leurs manifestations spectaculaires, mais aussi les signes subtils de leur présence, et à communiquer avec eux pour profiter de leur sagesse et de leurs conseils.

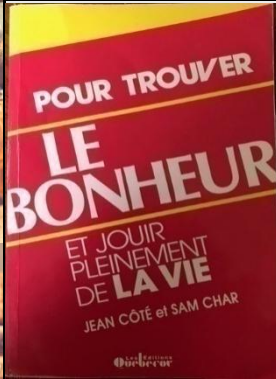


## **Pourquoi je ne peux pas être attentif?**

### ***David H. Shawn***

Le TDAH (Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) atteint des enfants et des adultes. Les personnes concernées ont des difficultés à se concentrer, à être attentives et à mener à leur terme des tâches, même peu complexes. De plus, ces personnes ont tendance à agir de façon impulsive. Du TDAH, nous ne retenons bien souvent que l'hyperactivité avec l'image de l'enfant qui ne tient pas en place. Pourtant, si certains paraissent calmes, c'est leur esprit qui est sans cesse en mouvement. Mélanie Brunelle, orthopédagogue (<http://melaniebrunelle.ca/>) a partagé un lien pour télécharger un

livre, à destination des enfants présentant un TDAH afin qu'ils comprennent un peu mieux ce qui leur arrive.



## **Pour trouver le bonheur et jouir pleinement de la vie**

**Jean Côté et Sam Char**

Un marchand de bonheur, qui en garantirait la permanence, ferait vite fortune. Mais le bonheur ne se vend pas, on le sait. Il résulte plutôt d'un ensemble de facteurs que chaque individu a le pouvoir de modifier en sa faveur, au fil des événements d'un quotidien souvent difficile à vivre. Chacun dispose des moyens pour donner un sens à sa vie, pour la rendre positive, agréable et harmonieuse. Le secret : rien de plus que la volonté de s'améliorer, de développer ses qualités, de s'entraîner et de vaincre le stress avec une persévérance qui ne se dément jamais. Mais la quête du bonheur passe par un rude apprentissage dont l'étape principale est la connaissance de son corps et de ses mécanismes, de ses aptitudes, l'indifférence, l'absence d'enthousiasme et de fermeté dans les décisions.



## **Pour un sommeil heureux**

**Marie-Paul Dessaint**

Pour un sommeil heureux rassemble, de façon simple, pratique et méthodique, les connaissances actuelles sur les infinis pouvoirs du sommeil et sur ses troubles. Si vos nuits sont une source d'angoisse plutôt que de plaisir, si l'apnée du sommeil gâche vos journées, si vous êtes inquiet après avoir lu qu'il existe un lien statistique entre le travail de nuit et le cancer, si vous voulez comprendre pourquoi votre adolescent vit davantage la nuit que de jour ou si vous souhaitez améliorer votre mémoire et devenir davantage créatif tout en faisant la sieste, vous serez justement informé grâce aux renseignements clairs et précieux de Marie-Paule Dessaint sur ces sujets.



## **Prends le contrôle de ton djinn**

**Alain Samson**

La vie peut frapper n'importe quand. Il ne faut pas attendre d'être adulte avant de devenir plus résilient. Une mauvaise note, une amitié qui disparaît, le divorce des parents, une peine d'amour... ça peut arriver n'importe quand. Certains rebondissent tandis que d'autres s'effondrent. Je veux que tu fasses partie des gagnants. Bienvenue dans Prends le contrôle de ton djinn, cette petite voix malicieuse dans ta tête qui tente de te garder sous son contrôle et qui réduit ta capacité de faire face aux défis présents dans ta vie. Suis-moi et découvre...la vraie manière de faire grandir ton estime personnelle; ce que fait ton djinn pour te contrôler; comment devenir plus responsable; découvre comment tu interprètes ce qui se passe; les scénarios préférés de ton djinn; comment utiliser ton jugement; comment devenir plus optimiste; comment avoir moins peur. Petits pépins comme lourdes épreuves : personne n'est à l'abri. Mais tout le monde peut s'accrocher... et triompher.

Jean-Jacques Crèvecoeur  
en collaboration avec Ananou Thiran

*prenez soin  
de VOUS,  
n'attendez pas que  
les autres le fassent !*



jouVence  
ÉDITIONS

Édition 2011

## **Prenez soin de vous, n'attendez pas que les autres le fassent!**

**Jean-Jacques Crèvecoeur**

Nous vivons en permanence le paradoxe suivant : d'une part, nous avons tout en nous, depuis toujours, pour assurer l'équilibre de nos besoins, en toute circonstance. Cela signifie, en d'autres termes, que nous sommes naturellement conçus pour la santé physique, le bien-être psychologique et la réalisation spirituelle. D'autre part, notre éducation, notre culture, notre histoire, notre généalogie, nos valeurs, tout cela interfère avec les processus d'équilibre et de respect de soi. Ainsi, il apparaît que nous sommes conditionnés (parfois avec notre complicité) pour devenir malades, malheureux et sans but. Comment fouler à nouveau ces sentiers qui peuvent nous ramener vers l'équilibre ? Comment réveiller en nous la capacité à nous respecter et à nous faire respecter, sans rompre avec notre entourage ? Comment, concrètement, mettre en œuvre notre potentiel d'auto-guérison, lorsque nous sommes atteints d'une maladie ? Comment guérir nos blessures émotionnelles et nos relations ? Comment redonner du sens à notre vie, lorsque celle-ci a perdu tout son sel ? C'est à ces questions que ce livre veut fournir des pistes d'exploration pour que chacun de nous retrouve sa puissance et son rayonnement d'être humain. Cet ouvrage vient nous toucher tous au cœur de notre vie.

## **Prendre soin de moi... Tout en prenant soin de l'autre** **Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants**

Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants.

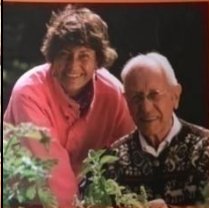
*Prendre soin de moi...  
tout en prenant soin de l'autre*

Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants

2<sup>e</sup> édition

**PRENDRE SOIN DE SOI... TOUT  
EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE**

Se reconnaître comme personne aidante



Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Québec

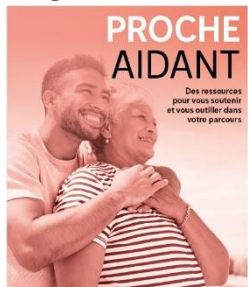
NPA

## **Prendre soin de soi... Tout en prenant soin de l'autre. Se reconnaître comme personne aidante**

**Association Lavalloise des Personnes aidantes**

Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes.

ProtégezVous GUIDE PRATIQUE



Québec

## **Proche aidant – Guide pratique**

**ProtégezVous – Publié le 24/10/20223**

Ce guide, réalisé en collaboration avec le Curateur public du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux, se veut un outil pratique spécialement conçu pour les personnes proches aidantes. Il comprend une foule d'informations et de ressources utiles, notamment :

- des pistes pour prendre soin de soi et concilier travail et soins à un proche ;
- les aides financières disponibles, comme des déductions et des crédits d'impôt ;
- la mesure d'assistance, la représentation temporaire ou encore le mandat de protection pour aider un proche dans l'exercice de ses droits et la gestion de ses biens ;
- de l'aide pour valoriser l'autonomie et le maintien à domicile ;
- des boîtes à outils et des aide-mémoire pratiques pour s'orienter rapidement dans le réseau de la santé et les services offerts ; et
- du soutien à la personne proche aidante pour recharger ses batteries, comme des formations, de l'écoute ou encore des services de répit.

PROGRAMMES ET SERVICES  
POUR LES AÎNÉS



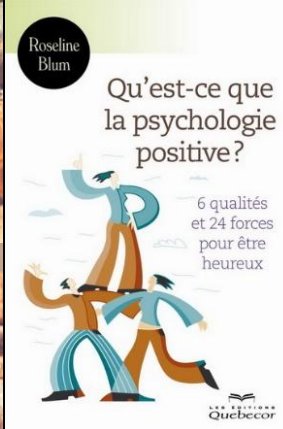
Votre  
gouvernement

Québec

## **Programmes et services pour les aînés édition 2024**

**Gouvernement du Québec**

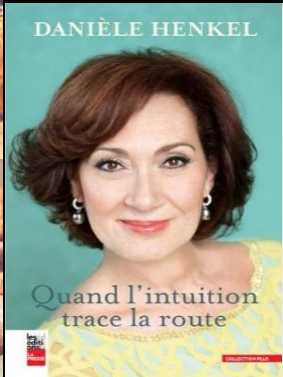
L'autonomie des personnes aînées, l'amélioration de leur qualité de vie et leur participation sociale nous tiennent à cœur. Notre gouvernement est d'ailleurs le seul au Canada à s'appuyer sur une véritable politique en matière de vieillissement positif. Plusieurs programmes et services gouvernementaux ont été mis en place justement pour que les personnes qui ont bâti notre société puissent continuer d'en être des membres à part entière. Nous sommes donc fiers de promouvoir ce guide, qui vise à vous faciliter la vie en vous présentant toute l'information pertinente. Que ce soit pour vous-même ou pour une personne que vous accompagnez dans ses démarches, vous trouverez ici les renseignements dont vous avez besoin notamment en matière de ressources en santé et services sociaux, d'aide à domicile, d'habitation, de justice et de transport. Vous y découvrirez également de l'information utile sur la possibilité, et les avantages, de prolonger votre carrière professionnelle.



## Qu'est-ce que la psychologie positive?

**Roseline Blum**

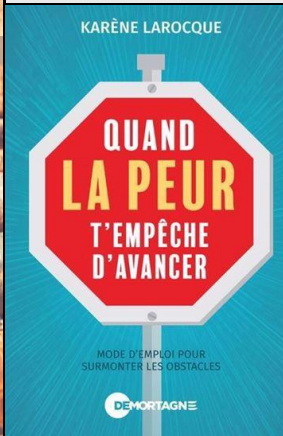
Ariane aime bien sa vie. Elle exerce un métier qu'elle apprécie, a un amoureux et des amis. Elle fait du sport et elle est enjouée. Mais il y a un hic: sans être à proprement parler déprimée, elle sent qu'il manque un petit quelque chose à son bonheur... Michel se passionne pour son travail, pourtant il ressent parfois un vide intérieur. Il manque un petit quelque chose à son bonheur... Le livre décrit les six qualités et les vingt-quatre forces qui, selon les fondateurs de la psychologie positive, sont la base d'une vie pleine et satisfaisante. En connaissant mieux vos aptitudes et vos faiblesses, et en développant des aspects de votre personnalité que vous avez peut-être négligés, vous accéderez à la joie de vivre.



## Quand l'intuition trace la route

**Danièle Henkel**

Femme d'affaires et conférencière très aimée, Danièle Henkel s'est fait connaître du grand public grâce à l'émission Dans l'œil du dragon, diffusée à Radio-Canada. Son premier livre, Quand l'intuition trace la route, a été la biographie la plus vendue au Québec cette année-là. Depuis, il s'en est écoulé 40 000 exemplaires. Dans ce récit aussi palpitant qu'inspirant, Danièle Henkel partage les moments clés de sa vie, de sa naissance au Maroc à sa carrière en affaires au Québec, en passant par son enfance en Algérie, son mariage à un homme choisi par son frère, son arrivée à Montréal et sa vie de mère de quatre enfants. On découvre ainsi la personnalité forte et attachante d'une femme pour qui des obstacles apparemment insurmontables sont autant de conquêtes à remporter. Le portrait d'une femme qui sait allier humanité et sens des affaires.



## Quand la peur t'empêche d'avancer

**Karène Larocque**

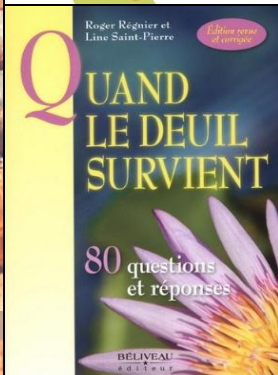
Vos peurs et vos doutes vous paralysent ? Peur de l'inconnu, peur de décevoir, peur du jugement, peur des conflits... Vous aspirez à vous respecter davantage, à vous prioriser enfin, mais chaque fois que vous essayez, des murs invisibles se dressent. Et vous restez là, sans trouver comment avancer. Ce livre est un véritable GPS : un outil concret pour retrouver votre chemin lorsqu'un obstacle vous bloque ou vous détourne de votre essence. L'autrice vous propose un plan clair, étape par étape, pour vous remettre en mouvement et retrouver votre élan. Grâce à sa riche expérience en tant que psychologue, elle partage ses stratégies éprouvées, des actions simples à poser, des métaphores puissantes et des mots qui réconfortent, même au cœur de la tempête.



## **Quand la vie se fragilise : Un guide pour vous et vos proches aidants**

**France Cardinal Remete**

Un guide de référence et d'accompagnement unique, qui s'adresse aux personnes aux prises avec une maladie grave et à leurs proches aidants.



## **Quand le deuil survient. 80 questions et réponses**

**Roger Régnier, Line Saint-Pierre**

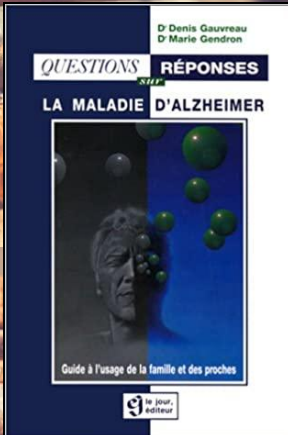
Un livre qui vous apporte du réconfort pour affronter cette épreuve ! Le deuil qui suit la perte d'un être cher soulève bien des réactions et suscite de nombreux questionnements. Dans cet ouvrage, les auteurs répondent franchement et simplement aux questions qui leur sont posées le plus souvent, espérant procurer aux personnes en deuil l'information, le soutien et le réconfort dont elles ont tant besoin. Les questions et les réponses abordées traitent du phénomène du deuil et de ses effets, de la résolution de la crise, de l'aide aux endeuillés et du deuil des enfants. Ce livre s'adresse en premier lieu à ceux et celles qui ont perdu un être cher, mais aussi à toute personne préoccupée par le deuil.



## **Quand on fait semblant d'être soi. Jamais à la hauteur-Transformer son regard autocritique en regard aimant**

**Sylvie A. Bouchard**

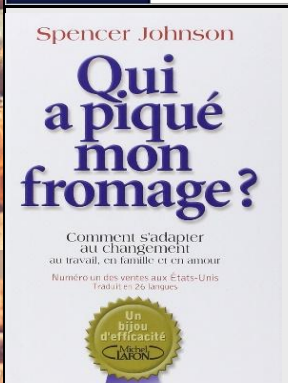
C'est lorsque nous découvrons l'ampleur de la « pollution » de notre vie et de notre esprit, quand tout s'écroule et que nous respirons enfin un grand coup, que nous pouvons alors songer à voir les choses d'un regard neuf. Nous pouvons aussi vouloir trouver notre vérité, et le seul maître qui compte pour nous - c'est nous-mêmes. Pas notre ego ou nos personnalités construites de souffrances, d'illusions et d'émotions, mais bien ce qui reste quand il ne reste plus rien : le « moi » qui m'observe derrière mes colères, mes crises, mes pleurs et mes sensations extrêmes. Et, ironiquement, lorsque nous avons consacré notre vie à tenter de plaire, à nous définir dans le regard de l'autre, lorsque nous avons vécu une vie parallèle dans le seul but de nous faire accepter, lorsque nous avons omis d'apprendre à accueillir, à recevoir et à nous laisser aimer, c'est alors que dans un moment de silence et d'immobilité, nous pouvons commencer à croire en notre Lumière et désirer la découvrir encore plus.



## Questions/réponses sur la maladie d'Alzheimer

**Dr. Denis Gauveau et dr. Marie Gendron**

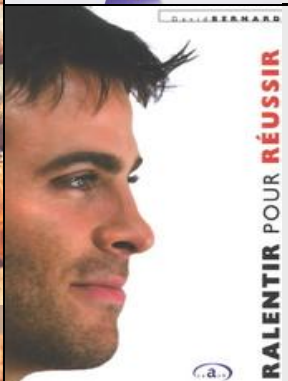
Avec clarté et précision, les auteurs, deux spécialistes de la maladie d'Alzheimer répondent aux questions qui leur sont posées quotidiennement. Ils apportent leurs conseils et suggestions aux soignants naturels pour les aider à accompagner la personne atteinte dans la dignité et le respect, et soulignent la dimension humaine de la maladie d'Alzheimer. Ce guide a été conçu à l'intention de la famille et des proches du malade, de manière à les informer et à les soutenir durant toutes les étapes de cette éprouvante maladie.



## Qui a piqué mon fromage? Comment d'adapter au changement au travail, en famille et en amour

**Spencer Johnson**

À travers un conte qui met en scène deux souris (Flair et Flèche) et deux minigus (Polochon et Baluchon), deux petits personnages imaginaires ayant une capacité de réflexion proche de celle de l'homme, des conseils pour ne plus avoir peur des changements professionnels ou personnels dans sa vie quotidienne.



## Ralentir pour réussir

**David Bernard**

Apprendre à ralentir pour mieux se dépasser, est-ce possible? Aimerez-vous avoir plus de facilité à prendre des décisions? Regrettez-vous parfois vos choix? Vous arrive-t-il d'être paralysé par la peur? Truffé de trucs et de stratégies sur l'art de réussir sa vie, ce livre se présente à la manière d'un guide pour automobiliste. Vous y apprendrez comment accéder à vos forces intérieures pour transcender la peur et prendre des décisions avec l'aide de votre plus précieux organe... le cœur.

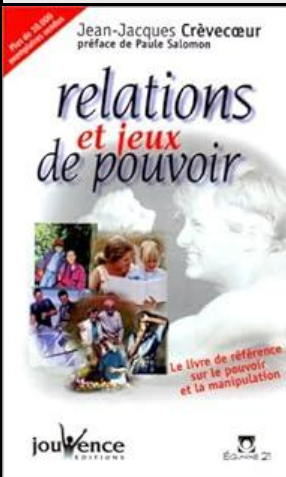


## Rebondir! Une approche créative pour surmonter les obstacles

**Dr. Daniel Dufour**

Séparation, perte d'emploi, maladie: la vie n'épargne personne. Loin de constituer des obstacles infranchissables, les embûches qui pavent notre route nous incitent à changer, à évoluer. Quelles que soient nos origines et notre culture, nous avons tous la capacité innée de surmonter les épreuves et de créer une réalité bien plus attrayante que celle dont nous avons l'habitude. Dans cet ouvrage, le Dr Daniel Dufour nous explique comment notre corps réagit devant les difficultés de la vie et nous apprend à nous battre pour nous-mêmes. Il rappelle à chacun qu'il dispose du pouvoir de refuser ce qui lui est étranger et de conduire sa vie comme il lui

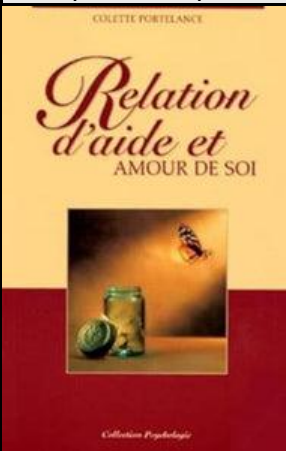
plaît, dans le respect des autres. Rebondir, c'est non seulement vaincre l'adversité, c'est aussi transformer l'infortune en succès!



### **Relations et jeux de pouvoir**

**Jean-Jacques Crèvecoeur**

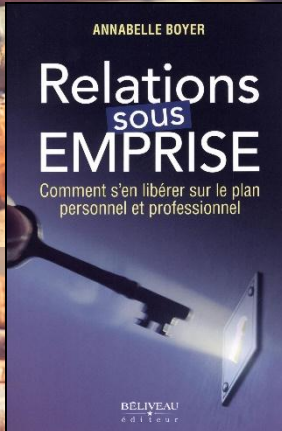
À travers un dialogue permanent avec le lecteur, s'appuyant sur de nombreux exemples de la vie quotidienne et professionnelle, ce livre pose trois questions fondamentales : - Comment et pourquoi un jeu de pouvoir se met-il en place à notre insu ou contre notre gré, malgré nos bonnes intentions? - Comment repérer les jeux de pouvoir que nous subissons dans la dynamique de nos relations, avant qu'ils n'exploient comme autant de bombes à retardement minant notre existence? - Comment désamorcer ces phénomènes de pouvoir, sans tomber dans le travers des techniques de communication manipulatrices qui ne feraient que renforcer la dégradation des relations? C'est une véritable éthique relationnelle basée sur de nombreuses années de recherche et de pratique professionnelle que nous propose ici l'auteur. Un ouvrage indispensable pour tous ceux qui souhaitent (re)construire des relations authentiques.



### **Relation d'aide et amour de soi**

**Colette Portelance**

Relation d'aide et amour de soi, est un ouvrage profondément humain dans lequel l'auteur nous livre, à travers les fondements de l'approche non-directive créatrice, le plus intime de son être. Ce livre se présente d'abord et avant tout comme le résultat des expériences personnelles et professionnelles d'une personne qui a su utiliser ses souffrances, ses peurs, ses manques affectifs comme tremplin pour apprendre à s'aimer envers et contre tout. Cet " amour de soi ", qu'elle considère comme le but premier de la relation d'aide, fait partie de la formation de tous les psychothérapeutes non-directifs créateurs, une formation centrée beaucoup plus sur leur personne même que sur le " faire " et le " savoir ". Colette Portelance croit que l'aidant demeure le principal outil de la relation d'aide psychologique et c'est pourquoi elle adresse ce livre surtout aux parents, aux pédagogues, aux psychologues, aux psychothérapeutes, aux médecins, psychiatres et à tous les autres spécialistes de la santé physique et psychique. Ces derniers y trouveront les bases d'une relation d'aide efficace parce qu'elle est centrée sur le vécu, le respect, la foi et l'amour. Ils découvriront dans ces pages un instrument d'engagement personnel qui leur ouvrira la voie de l'autonomie, du pouvoir sur leur vie, de la liberté intérieure, de la libération de leur potentiel créateur et de l'amour d'eux-mêmes, qu'ils sauront peut-être communiquer par leur attitude inconsciente à tous leurs clients, à tous leurs élèves, à tous leurs enfants.



## **Relation sous emprise : Comment s'en libérer sur le plan personnel et professionnel**

**Annabelle Boyer**

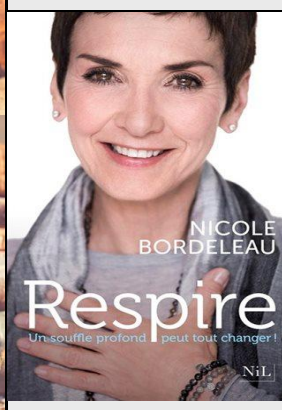
Mettez un terme aux envahissants, aux harcelants, aux contrôlants et aux manipulateurs. Qu'ils s'agissent d'une idylle amoureuse, d'un investissement financier, d'une amitié toxique, d'un parent envahissant ou d'un patron harcelant, être sous l'emprise d'une personne est aliénant et destructeur. S'en libérer relève de l'exploit, mais c'est réalisable. Les repères sont biaisés, les émotions sont envahissantes et les pensées tournent en rond. A vous qui pensez être à l'abri, prenez garde! C'est justement l'assurance et la conviction d'être plus fort que les emprisonneurs qui vous rendent vulnérable. Vous le vivez ou vous connaissez quelqu'un aux prises avec un arnaqueur, un contrôlant, un profiteur, un manipulateur? Alors voici des outils concrets pour vous en sortir ou intervenir!



## **Relax! Le pouvoir de l'humour pour vaincre le stress**

**Loretta La Roche**

Il est aujourd'hui médicalement avéré que la bonne humeur réduit les effets négatifs du stress. Depuis vingt ans, des millions d'Américains ont appris cela tout en se divertissant lors des célèbres conférences que Loretta La Roche donne en public, dans des grandes entreprises comme IBM, Reebok... ou, plus récemment, sur des chaînes publiques de télévision. Elle met à présent sa philosophie pleine de bon sens sur le papier, et donne aux lecteurs des outils dont ils ont besoin pour rire, réduire leur stress et être en meilleure santé. Un tas d'astuces à consommer sans aucune modération!



## **Respire. Un souffle profond peut tout changer!**

**Nicole Bordeleau**

Retraçant en filigrane son parcours personnel, Nicole partage avec authenticité et générosité les importantes leçons de vie qui l'ont menée de l'ombre à la lumière, de l'essoufflement à une respiration ample, de la peur à la joie de vivre. Grâce à sa longue expérience en tant que maître en yoga, professeure de méditation, elle a su mettre en mots des enseignements riches et profonds ainsi que des exercices concrets pour vous aider à découvrir à votre tour comment un souffle profond peut tout changer!



## **Respirez mieux**

***Tsuguo Kagotani***

Techniques pour débloquent vos angoisses et vous décontracter.



## **Réveiller son médecin intérieur**

***Line Bolduc***

Réveiller son médecin intérieur est un guide pratique rafraîchissant, qui vous aidera à prendre soin de votre santé par le rire, le plaisir et une multitude d'autres moyens. Son contenu simple et efficace vous permettra de maintenir une bonne santé mentale et physique. Vous apprendrez notamment comment développer naturellement votre propre humour de façon durable afin de faire jaillir de votre cœur et de votre regard de nombreuses étincelles de joie, de santé et d'émerveillement tout au long de votre vie. Ainsi, vous tenez entre vos mains les clefs pour ouvrir les portes de votre propre bonheur.



## **Revenir au monde. Vivre au cœur de l'instant présent grâce à la méditation**

***Nicole Bordeleau***



Solidifier la confiance en soi, devenir plus patient et compatissant, réduire le stress ou l'anxiété, se libérer d'une dépendance... Les motivations qui incitent de plus en plus de gens à se tourner vers la méditation sont diverses. Mais derrière chacune de ces raisons se trouve le même désir: donner un sens plus profond à son existence en vivant davantage au moment présent. Fondé sur l'expérience personnelle de Nicole Bordeleau et sur les nombreux enseignements

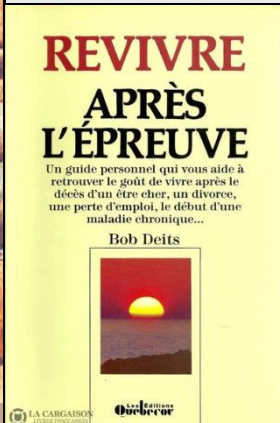
qu'elle a reçus à ce jour, ce livre vous accompagne dans la découverte de qui vous êtes et de toutes les richesses que la méditation peut vous offrir. Ce faisant, il brise tous les mythes entourant cette pratique millénaire et la ramène à sa véritable essence, accessible à tous.



## **Revivre!**

**Guy Corneau**

Voici le cri d'un homme qui, aux prises avec le cancer, découvre en lui la force insoupçonnée de la joie. De ce récit personnel, émouvant, drôle parfois, Guy Corneau a fait un livre d'amitié où il partage avec ses lecteurs son expérience de la maladie. 2007 : le célèbre psychanalyste n'est qu'un patient anonyme dans une salle d'hôpital. Il reçoit la terrible nouvelle : un cancer de grade 4, le plus élevé. 2008 : « M. Corneau, je ne sais pas ce que vous avez fait... mais ça a marché ! », lui annonce son oncologue. 2009 : Yanna sa compagne d'âme, meurt d'un cancer qui s'est généralisé. 2010 : la vie de Guy reflorit. Entre ces dates, l'épreuve est rude et l'issue, incertaine. L'auteur relate sa traversée du cancer, durant laquelle il a allié médecines traditionnelles et énergétiques à une démarche psychologique. Sans donner de leçons ni de recettes, en observant son propre parcours avec humilité et humanité, il nous encourage à ne pas nous laisser réduire à notre maladie. Il nous incite à en découvrir le sens psychologique et spirituel, et à trouver en nous et autour de nous les ressources pour célébrer la vie. Pour le malade, l'ami ou l'accompagnant que nous sommes ou que nous serons à un moment de notre vie, ce livre est une inspiration de chaque instant.



## **Revivre après l'épreuve**

**Bob Deits**

Un guide personnel qui vous aide à retrouver le goût de vivre après la peine. Voici une approche positive et sensible pour vous rétablir d'une perte douloureuse, comme la mort d'un être cher ou d'un ami, un divorce, un déménagement, la perte d'un emploi, la retraite, une chirurgie ou le début d'une maladie chronique.



## **Se faire à l'idée**

**Valérie Deslandes**

« Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie...C'est à travers le deuil que je l'ai compris! ». Ce livre s'adresse à tous ceux qui vivent des deuils, c'est-à-dire à tout le monde. Les petits comme les grands bouleversements méritent toute notre attention. Nous ne retrouvons pas le deuil seulement à travers la mort d'une personne, mais en tout ce qui représente une perte pour soi : séparation conjugale; se départir de biens précieux; être licencié; perdre une importante somme d'argent; perdre un animal; la séparation d'un enfant d'avec son conjoint; la garde partagée; le départ de nos enfants de la maison; un déménagement, etc... Sans nous en rendre compte, nous accumulons des deuils dans notre vie et en ne sachant pas de quelle façon les gérer, ils accentuent notre mal-être.

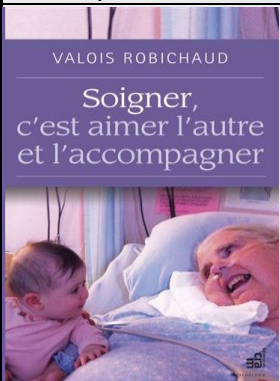
Voici donc une approche différente et moderne : pas de moule, chacun son rythme! *Se faire à l'idée* vous mènera à l'essentiel, à votre bien-être, votre bonheur, à finalement sereinement traverser tous les deuils qui affectent votre vie.



### **S'organiser pour de bon**

#### ***Mylène Houle Morency***

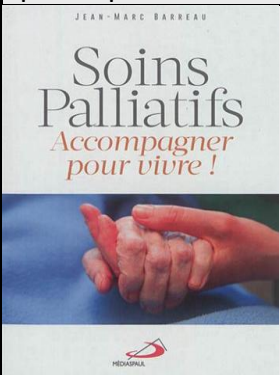
Dans cet ouvrage pratique, la spécialiste du rangement Mylène Houle Morency s'attaque à la montagne que représente l'organisation de la maison, surtout quand on a des enfants. Rendre la cuisine efficace; ranger les vêtements pour qu'on s'y retrouve enfin; classer les papiers, les souvenirs, les jouets, les décorations de saison; se souvenir de l'horaire de tous... Vous avez le tournis? Pas de panique! Mylène vous présente sa méthode infallible pour instaurer un système durable selon votre profil et vos besoins. Vous gagnerez ainsi de précieuses minutes chaque jour et ferez des économies grâce à une meilleure gestion de votre quotidien. Par ici les bacs, les étiquettes et les applis qui simplifient la vie!



### **Soigner, c'est aimer l'autre et l'accompagner**

#### ***Valois Robichaud***

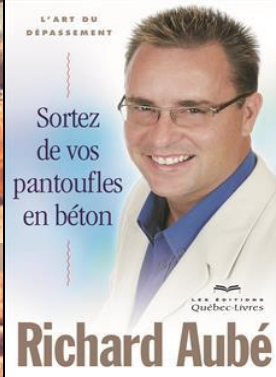
Docteur en gérontologie sociale, l'auteur aborde la question du soin relationnel prodigué par les soignants à l'adulte âgé vivant chez lui ou en maison de soins de longue durée. Il propose aux soignants, quels qu'ils soient, un guide psycho-gérontologique qui les éclaire et les soutient dans leur travail quotidien et qui se résume par cette recommandation fondamentale : accompagne l'autre pas à pas et reconnais-le dans sa dignité par la qualité de ta présence. Il croit que l'amour de soi et de l'autre est la première compétence pour intervenir authentiquement auprès du malade. Enfin, la présence devient thérapeutique pour quiconque croit dans l'inaltérable potentiel de la personne humaine.



### **Soins palliatifs. Accompagner pour vivre!**

#### ***Jean-Marc Barreau et Maria Karas***

Une réflexion spirituelle et humaniste sur l'accompagnement en fin de vie. Elle invite à considérer cette pratique dans une vision globale de la personne. Avec des témoignages de patients, de proches et d'accompagnateurs.



## Sortez de vos pantoufles en béton

**Richard Aubé**

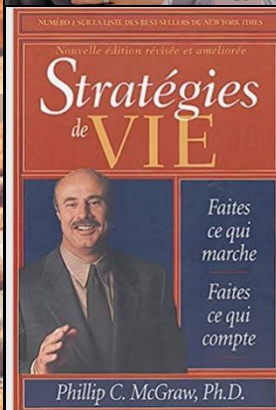
Aimeriez-vous vous débarrasser de cette étrange impression de courir du matin au soir sans jamais pouvoir accomplir ce qui vous passionne vraiment dans la vie? Qu'est-ce qui vous empêche au juste de passer à l'action et de vivre pleinement ces rêves et ces désirs qui sommeillent en vous? Vous arrive-t-il d'avoir parfois le sentiment de laisser passer un autre de ces rendez-vous manqués avec votre destin? En tant qu'être humain, on a tous la capacité d'accomplir de grandes choses; malgré tout, pour se réaliser, il faut oser sortir de sa zone de confort et apprendre à capitaliser sur ses forces et à déployer ses talents cachés. Cet ouvrage vous invite donc à mettre vos accomplissements, vos réussites et vos compétences en avant-plan, afin de créer les conditions nécessaires à la réalisation de ce qui vous a toujours semblé difficile à atteindre. Ce livre est en fait un merveilleux coffre à outils, rempli de tout ce qu'il vous faut pour vaincre vos peurs et vivre une vie des plus enrichissantes et, surtout, des plus heureuses. Alors, allez-y, sortez de vos pantoufles en béton!



## Soutenir et accompagner son parent âgé

**Catherine Hoss-Mesli**

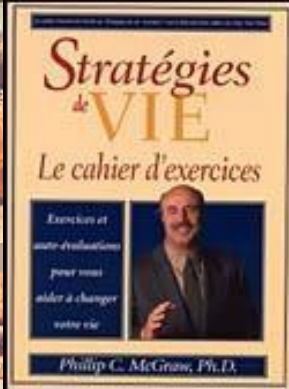
Guide répondant à toutes les questions qu'une personne confrontée à la perte d'autonomie d'un proche peut se poser, et donnant des clés pour faire face à la charge physique et psychologique que représente l'accompagnement d'un parent âgé. Avec des fiches pratiques.



## Stratégies de vie

**Phillip C. McGraw**

Véritable best-seller qui fut numéro 1 sur la liste du New-York Times aux USA. Le docteur McGraw nous propose 10 stratégies adaptées aux 10 grandes lois de la vie. Pour chacune de ces lois, il nous indique la meilleure stratégie à adopter pour aplanir les obstacles et faire en sorte que notre vie devienne ce que nous souhaitons en faire : riche et épanouie.



## **Stratégies de vie : Le cahier d'exercices**

**Phillip C. McGraw**

Stratégies de vie, numéro 1 sur la liste des best-sellers du New York Times, connaît un immense succès international. L'expert attiré sur le plateau du Oprah Winfrey Show continue d'influencer des millions de vies de par le monde avec ses philosophies sensées et orientées vers l'action et le changement. Avec *Stratégies de vie*, le cahier d'exercices, le docteur McGraw vous propose des exercices et des questionnaires pour opérer dans votre vie des changements longtemps retardés et absolument nécessaires. Avec cette série d'auto-évaluations simples, *Stratégies de vie*, le cahier d'exercices vous permettra de faire face à vos problèmes, d'en identifier les causes et de commencer à élaborer des solutions permanentes. De plus, ce cahier extrêmement pratique vous permet d'adapter les stratégies du docteur McGraw à vos propres besoins. En utilisant ce cahier d'exercices, vous pourrez donc améliorer presque tous les aspects de votre vie : au travail comme à la maison, au point de vue spirituel ou de votre bien-être physique.



## **Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi**

**Jean Mombourquette, Myrna Ladouceur, Isabelle D'Aspremont**

Pour s'épanouir et se réaliser, une personne doit à la fois développer l'estime de soi, c'est-à-dire prendre conscience de ses qualités personnelles mais surtout développer l'estime du Soi, découvrir ses richesses intérieures et profondes. Il manquait un ouvrage pratique pour aider la personne sur son questionnement et la connaissance de soi. Le voici avec ce recueil de stratégies concrètes et d'activités à mettre en pratique seul ou en groupe. Elles visent à développer en nous l'estime de soi pour ensuite passer à l'estime du Soi et l'approfondir, et ainsi retrouver nos aspirations spirituelles et réveiller notre âme..



## **Stress et anxiété. Stratégies et techniques pour les gérer**

**Ariane Hébert**

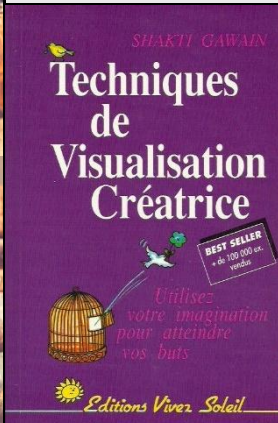
D'où proviennent le stress et l'anxiété ? Comment affectent-ils votre vie ? Qu'est-ce qui vous rend plus vulnérable ? Vos réactions à ces émotions sont-elles normales ? Découvrez comment mettre en place des stratégies préventives pour développer votre résistance. À l'aide de techniques éprouvées, vous parviendrez à : mieux organiser votre temps ; changer votre vision des choses ; augmenter votre capacité d'affirmation ; rehausser votre estime de vous-même ; bien vous entourer ; maintenir un bel équilibre dans votre vie. Vous êtes le capitaine de votre navire. Vous pouvez empêcher le stress et l'anxiété de vous faire sombrer!



## **TDA/H La boîte à outils**

**Ariane Hébert**

Vous pensez que votre enfant a un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)? Alors ce livre est pour vous! Quels sont les signes qui permettent de détecter le TDA/H? À qui doit-on s'adresser pour que son enfant soit évalué et quelles sont les démarches à suivre? Une fois le diagnostic confirmé, comment prendre une décision éclairée concernant la médication? Vous y retrouverez ses stratégies et trucs concrets, faciles à mettre en pratique et ayant fait leurs preuves, qui vous permettront d'intervenir adéquatement. Ponctué de faits vécus, cette boîte à outils est sympathique et stimulante. Elle sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents... et les enfants!



## **Techniques de visualisation créatrice**

**Shakti Gawain**

« Vouloir, c'est pouvoir. » Facile à dire... lorsque des obstacles de toute sorte nous empêchent de réaliser nos désirs. L'homme n'est pas maître de son destin et ne sait pas toujours provoquer la chance. Pour être détendu et serein, accroître sa vitalité, améliorer sa santé, développer sa créativité, nouer des relations humaines enrichissantes, acquérir des habitudes positives, réussir sa vie professionnelle, une solution, mieux une technique : la visualisation créatrice ! Un livre facile, clair, truffé de conseils pratiques, d'exercices à pratiquer soi-même pour éveiller et développer l'immense potentiel de réussite et de joie de vivre enfoui en chacun de nous.



## **Toi, un aidant... quelle richesse de cœur**

**APPAD**

Recueil de textes



## **Tout ce que la vie m'a appris sur le changement**

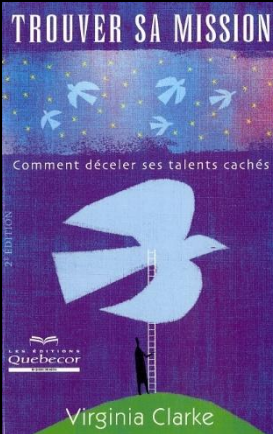
**Lesley Garner**

Ce magnifique recueil d'essais agit comme un baume sur l'âme et l'esprit. C'est un livre à la fois sage, pratique et émouvant, bref le cadeau idéal pour toute personne en quête d'inspiration.



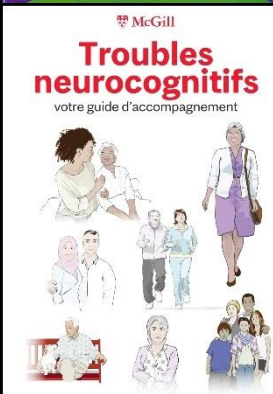
### **Tranches de vie... sans beurre** **Recueil de texte, par le RDDS**

Les courants de la vie sont tantôt calmes, tantôt tumultueux. Arrive une maladie, un accident, un « burn-out », une rupture ou une perte d'emploi...et tout bascule. Le travail n'est plus là, le chèque de paie non plus. On fait donc appel à d'autres ressources, par exemple à « l'aide sociale ». On doit alors se battre pour sa dignité humaine. C'est une question de survie financière et parfois de survie tout court. « *Tranches de vie sans beurre* » est un ouvrage collectif. Les textes de ce recueil sont le résultat d'un acte de courage. Pas facile d'exprimer sa souffrance, ses frustrations, ses rêves, ses espoirs. La possibilité de s'en sortir est cependant en chacun et chacune de nous. Cet ouvrage, c'est 24 témoignages. Des messages-miroirs, des messages-souffrance, des messages d'espoir. Une libération. Une ouverture à la vie...



### **Trouver sa mission – Comment déceler ses talents cachés** **Virginia Clarke**

Trouver sa mission s'adresse à tous ceux dont le métier ne les satisfait pas entièrement et qui aspirent à connaître leur but véritable. Il intéressera aussi ceux qui sont à la recherche de nouveaux défis pour dynamiser leur vie, la rendre plus pétillante. Ce livre vous permettra de déceler vos talents cachés. Il vous aidera à mieux vous connaître et à découvrir vos territoires intérieurs inexplorés, de façon à trouver votre mission véritable et à faire de votre vie ce qu'elle peut et devrait être: une aventure merveilleuse!



### **Troubles neurocognitifs – votre guide d'accompagnement** **McGill**

Avec des illustrations attrayantes et un style d'écriture convivial, ce guide facile à utiliser couvre un large éventail de sujets pour aider à la fois la personne atteinte de démence et ses partenaires de soins. On y trouve des renseignements sur la science et la progression de la démence ainsi que des conseils pratiques sur la sécurité et les soins personnels.



## **Tu mérites mieux qu'un bain moussant**

***Stéphanie Deslauriers***

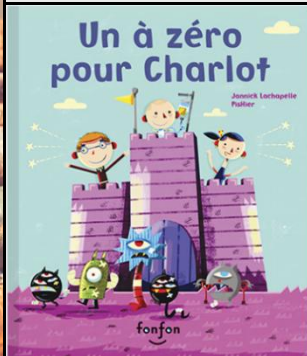
Se choisir, mettre ses limites, honorer son niveau d'énergie, développer l'autocompassion, identifier ses patterns et s'en défaire : Tu mérites mieux qu'un bain moussant propose d'enlever le bouchon du bain, éteindre les bougies parfumées et parler de ce qui fait réellement du bien. Avec authenticité, vulnérabilité et humour, la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers s'inspire de son parcours personnel pour décortiquer différents concepts thérapeutiques avec une simplicité désarmante. Au passage, elle propose des listes d'actions concrètes à poser et déconstruit les principes de la positivité toxique. Tu mérites mieux qu'un bain moussant est une lecture réconfortante qui inonde de douceur la plus importante des relations : celle que l'on a avec soi.



## **Tu ne sais plus qui je suis. Sept ans d'accompagnement d'un proche en CHSLD**

***Édith Fournier***

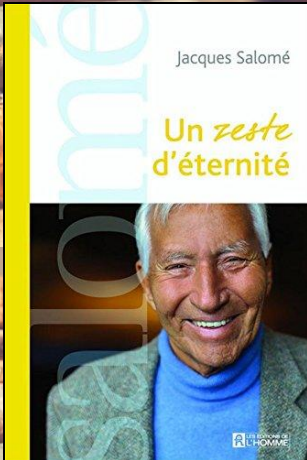
Édith et Michel ont été séparés par la maladie d'Alzheimer. Publié en 2007, J'ai commencé mon éternité relate sept ans de vie à domicile à soutenir l'être aimé dans son lent déclin. Tu ne sais plus qui je suis poursuit ce récit inachevé et raconte les sept années en CHSLD qui ont suivi, à composer avec l'inéluctable progression de l'oubli. Mais voilà que surgit un autre Michel, qui fait face lui aussi à la condition de sa compagne atteinte de la même terrible maladie. Cette rencontre inespérée, c'est le miracle, la lumière, la résurrection. C'est aussi une apparente trahison, un tabou que l'on préfère ne pas évoquer. Pourtant, n'est-ce pas parce qu'elle a rouvert la chambre d'amour qu'Édith a si bien su combler d'attentions son mari jusqu'à l'ultime silence? Ce témoignage émouvant met des mots sur les émotions les plus intimes et les plus secrètes que vivent les proches aidants.



## **Un à zéro pour Charlot**

***Jannick Lachapelle Pisher***

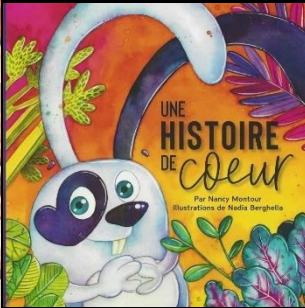
Un à zéro pour Charlot est une histoire allégorique traitant du thème si délicat qu'est la maladie chez les enfants, sur un ton léger et tendre ! Monstres rigolos et médecins à lunettes façonnent l'univers d'un petit garçon courageux et de son doudou fétiche!



## Un zeste d'éternité

**Jacques Salomé**

Par-delà le silence qui l'enveloppe aujourd'hui, Jacques Salomé continue de donner vie à des projets, de labourer les sillons qu'il a si soigneusement creusés, d'aller sans relâche à la rencontre de ses lecteurs. Plus que jamais vibre en lui l'urgence de transmettre ses apprentissages, ses convictions, sa tendresse. Le couple, les relations parents-enfants, les bonheurs de la lecture et de l'écriture, le vieillissement, les épreuves, le changement: autant de thèmes qu'il aborde avec lucidité et abandon dans les textes inédits qui composent cet ouvrage, à mi-chemin entre journal intime et essai lumineux. Sans relâche, porté par une passion qui ne se dément pas, ce grand communicateur tente encore une fois d'agrandir chaque espace, chaque seconde de vie afin d'y loger... un zeste d'éternité.



## Une histoire de cœur (10)

**Nancy Montour**

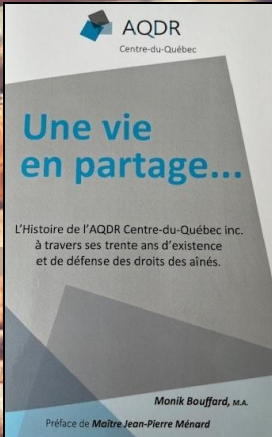
Conte pour enfant ayant pour but d'expliquer la proche aidance. Autant pertinent pour petits et grands!



## Une si longue vie. Comprendre et accompagner le très grand âge

**Pierre Gobiet**

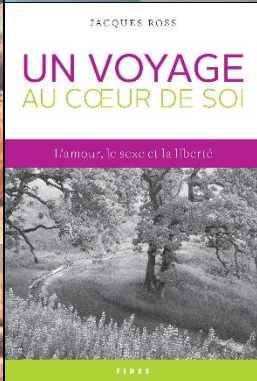
À quoi pensent donc les personnes très, très vieilles, qui donnent parfois l'impression de ne plus rien attendre de la vie ? C'est la question que pose ce livre. L'auteur y propose un regard innovant sur ceux qu'il appelle « les arpenteurs du temps ». Il aborde les thèmes délicats de la solitude, de la mémoire et de l'oubli, du corps et de la tendresse, de l'espace d'intimité, du souhait de mourir. Les personnes très âgées se préparent toutes à leur manière au grand départ, en cherchant à atteindre un sentiment d'achèvement et de paix avec leur propre histoire. Si nous créons les conditions propices, nous pouvons les soutenir dans cette ultime quête de sens.



### Une vie en partage...

**AQDR Centre-du-Québec**

L'histoire de l'AQDR Centre-du-Québec inc. À travers 30 ans d'existence et de défense des droits des aînés.

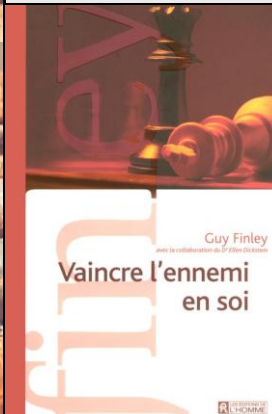


### Un voyage au cœur de soi : l'amour, le sexe, la liberté

**Jacques Ross**

L'amour, le sexe et la liberté d'être et d'agir sont trois expériences centrales dans l'existence de tout être humain. Comment passer de l'attachement dépendant à l'amour authentique, du sexe compulsif au sexe sacré, du conditionnement à la liberté d'être et d'agir? Combien de temps et d'énergie faudra-t-il, au cours d'une vie, pour franchir le mur de l'ignorance? Comment réussir à voir au-delà des apparences, des croyances, des illusions et des rêves qui entachent chacune des dimensions fondamentales de notre voyage terrestre?

Ces nécessaires passages de la vie psychologique adulte, lorsqu'ils sont reconnus et assumés, mènent à la réalisation de soi. En pratiquant les nombreux exercices proposés dans ce livre, le lecteur connaîtra un éveil à soi. L'expansion du niveau de conscience ainsi atteint aidera à traverser sans encombre les différentes rivières agitées de l'existence. L'être humain qui se réalise de manière authentique donne un sens concret à son existence : celui de vivre, de s'exprimer et d'aimer librement




### Vaincre l'ennemi en soi

**Guy Finley**

Signer un traité de paix avec soi-même, voilà le défi original que propose l'auteur dans ce livre. En cessant de prendre la vie pour un champ de bataille, nous pouvons rassembler nos énergies et les mobiliser dans un mais constructif pour nous et nos proches. Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui éprouvent un besoin pressant d'explorer les mystères de leur univers psychologique et spirituel afin de mener une vie plus riche et plus satisfaisante.

APPAD  
255 rue Brock, local #10  
Drummondville Qc, J2C 1H5




**Valoriser et épauler les proches aidants, ces alliés incontournables pour un Québec équitable.**

Stratégie nationale de soutien aux proches aidants

**Valoriser et épauler les proches aidants, ces incontournables pour un Québec équitable**  
**RANQ**

Stratégie nationale de soutien aux proches aidants.

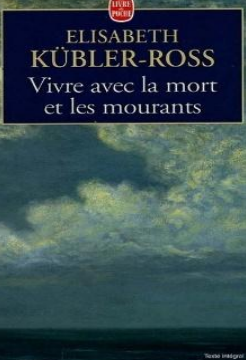
**Dr Alain Sauteraud**  
**Vivre après ta mort**  
Psychologie du deuil



**Vivre après ta mort. Psychologie du deuil**  
**Alain Sauteraud**

Le psychiatre décrit le processus du deuil à travers des témoignages et présente une chronologie des différentes étapes du deuil ainsi que leurs émotions correspondantes. Il propose des pistes pour aider les personnes endeuillées à réorganiser leur vie.

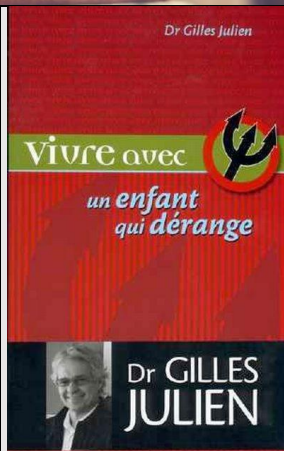
Odile Jacob  
psychologie



**ELISABETH KÜBLER-ROSS**  
**Vivre avec la mort et les mourants**

**Vivre avec la mort et les mourants**  
**Elisabeth Kübler-Ross**

Alors que les repères religieux traditionnels se sont en grande partie effacés, notre société prend conscience, après des décennies d'indifférence ou de tabou, qu'il lui faut aujourd'hui inventer une nouvelle approche de la mort. Soins palliatifs, accompagnement psychologique des mourants : sur ces thèmes, objets d'un débat désormais largement ouvert dans le monde médical et au-delà, ce livre apporte une contribution essentielle. Médecin, pionnière en ce domaine, Elisabeth Kübler-Ross a rassemblé des témoignages concrets, issus de dix ans de travail auprès d'autres et d'enfants proches de la mort. Comment faire en sorte que chacun puisse, le moment venu, apprivoiser l'idée de sa propre disparition ? Comment apporter l'écoute et le soutien dont il a besoin, tout en le laissant libre de choisir ses interlocuteurs, les soins qu'il souhaite, le cadre où il préfère vivre ses derniers jours ? Quel rôle peuvent jouer les proches, les médecins, les infirmières, les psychothérapeutes, les membres du clergé ? A toutes ces questions, Elisabeth Kübler-Ross apporte des réponses tirées de son expérience.



## Vivre avec un enfant qui dérange

**Dr. Gilles Julien**

Un enfant qui dérange? Oui, c'est possible. Dès les tous premiers mois de la vie. Parfois, à l'entrée à l'école ou à l'adolescence. Dans toutes les couches de la société. C'est fréquent. Et ce n'est pas nécessairement négatif. Mais il faut le reconnaître, et oser en parler. C'est la seule façon de comprendre ce qui se passe et, si possible, de prévenir des situations qui virent au tragique. Comme adultes, nous sommes tous, un jour ou l'autre, aux prises avec un enfant difficile, le nôtre ou celui des autres.



## Vivre avec un proche gravement malade

**Yves Quenneville, Natasha Dufour**

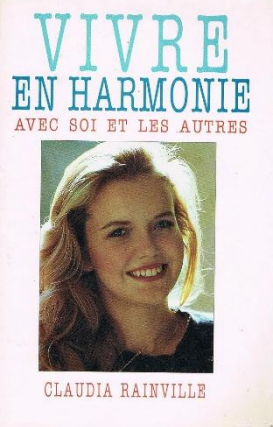
Le diagnostic d'une maladie grave tombe comme un coup de tonnerre dans la vie d'une personne et de ses proches. Toute l'attention est centrée sur le malade. Mais qu'en est-il des proches, de ce qu'ils vivent et de leurs besoins ? Ce livre s'adresse à eux.



## Vivre avec un proche qui vieillit

**Arthur Amyot, René Des Groseillers**

Vieillesse, vieillesse : des mots qui dérangent et qui nous ramènent à la réalité d'un proche et à la nôtre. La société rêve de jeunesse éternelle. Il n'est donc pas étonnant que vieillesse et vieillissement, les ennemis de la jeunesse, fassent peur. L'industrie de la vieillesse répète qu'il est possible d'en retarder l'apparition et en atténuer les signes, mais elle ne parviendra jamais à arrêter le temps. Ce livre propose des repères sur le chemin du vieillissement, celui d'un proche (parent ou ami) et le vôtre.



## Vivre en harmonie avec soi et les autres

**Claudia Rainville**

L'auteur nous propose une démarche pour faire sa propre psychothérapie. Elle nous enseigne comment libérer la mémoire émotionnelle des blocages enregistrés depuis l'enfance. Ce travail amène le lecteur à reconnaître en lui ses échecs, blocages, erreurs et culpabilités. Cette autothérapie transforme complètement la nature même des relations aux autres.



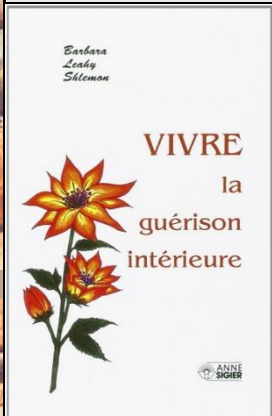
## Vivre ensemble la maladie d'un proche; aider l'autre et s'aider soi-même **Christophe Fauré**

Un jour tout bascule : une impression, un signe, un symptôme... La maladie vient non seulement bouleverser la vie d'une personne, mais aussi celle de ses proches. Confronté à cette situation grave qui suscite la peur et le doute, il est parfois difficile de faire face seul. Le Dr Christophe Fauré, psychiatre, spécialiste de l'accompagnement des malades et de leur famille, aborde ici la souffrance de ceux qui vivent avec le malade. C'est aux proches qu'il s'adresse, en les aidant à : comprendre les sentiments de chacun, reconnaître l'impact de la maladie sur la relation et l'intimité, savoir communiquer avec les médecins ne pas « s'oublier soi-même », aider un enfant dont le parent est gravement menacé, se préparer à la fin, lorsqu'elle est inévitable... Avec la sensibilité qui caractérisait son premier livre, *Vivre le deuil au jour le jour*, le Dr Christophe Fauré aborde ce problème sous tous ses aspects, même les plus tabous. Un ouvrage unique qui apporte une aide réelle et chaleureuse.



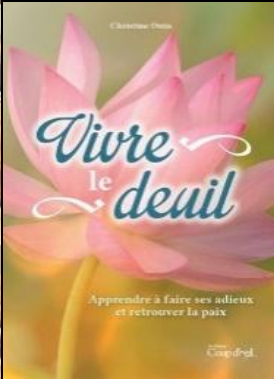
## Vivre jusqu'à la fin. Figures du vivant devant la mort **Aline Giroux**

Devant la mort, chacun de nous sans doute essaie de dégager le sens de sa vie. Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je pensé ? Qu'ai-je appris ? Pour la plupart également l'échéance inspire crainte et angoisse. Nombreux sont pourtant ceux chez qui « la pensée de la mort aide à mieux vivre » (Pierre Hadot) ou qui, la fin approchant, se proposent de traiter « du deuil et de la gaieté » (Paul Ricoeur). C'est vers quelques-uns de ceux-là, personnes historiques ou personnages littéraires (empruntés notamment à Marguerite Yourcenar et à Alexandre Soljenitsyne), que se tourne cet ouvrage, pour en faire apparaître le désir de vie autant que la sagesse tragique. Face à la mort, disent-ils, il faut vivre jusqu'à la fin. Ils traduisent ainsi cette sagesse qui consiste dans la capacité de vivre au-dessus de ses conditions d'existence et d'accorder son sentiment au mouvement des choses. C'est cette sagesse qui leur permet de saisir l'essentiel de l'expérience humaine, le pur bonheur d'exister, au sein duquel l'Eros de vivre embrasse jusqu'à son envers, l'entrée dans la mort.



## Vivre la guérison intérieure **Barbara Leahy Shlemon**

Les traumatismes affectifs subis à partir du stade embryonnaire jusqu'à l'âge adulte blessent l'être humain et bouleversent sa recherche de liberté et de bonheur. L'auteur propose un itinéraire de guérison: par des exemples concrets, par des conseils judicieux, Barbara Leahy Shlemon dégage les événements à la source de ces blessures; elle guide la personne vers sa renaissance. Elle invite à vivre pleinement cette guérison, car elle sait que seul Jésus Christ est capable de cicatriser pour toujours le mal assassin.



## **Vivre le deuil. Apprendre à faire ses adieux et retrouver la paix**

**Christine Ouin**

La perte d'un être cher est sans nul doute une des épreuves les plus difficiles de la vie. Elle provoque une souffrance dure, crue et profondément intime que chaque individu vit et traverse tant bien que mal, à sa manière, en essayant de faire son deuil. C'est un processus intérieur très personnel qui commence alors. Il induit des comportements et des besoins différents d'une personne à l'autre, bien souvent difficiles à partager avec les gens qui nous entourent tant le chagrin et la mort restent tabous dans notre société. Il faut néanmoins réussir à y plonger afin d'appivoiser l'absence, de trouver des repères et des gestes pour soulager la douleur, accepter la perte, puis guérir sans oublier. Ainsi, ce livre s'adresse à tous ceux qui se trouvent confrontés à la mort de quelqu'un d'important dans leur vie et qui éprouvent le besoin de mieux comprendre les méandres des émotions qu'ils traversent. Il concerne aussi leurs proches, qui souhaitent les épauler dans ce douloureux moment.

Dr Christophe Fauré

## **Vivre le deuil au jour le jour**

EDITION  
REVUE ET  
AUGMENTÉE

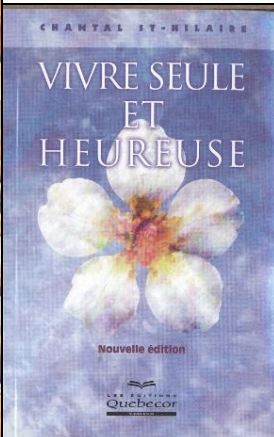


Albin Michel

## **Vivre le deuil au jour le jour**

**Christophe Fauré**

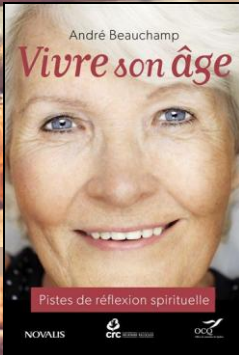
Fondé sur ses expériences de clinicien, le psychiatre décrit les différentes étapes du deuil et les sentiments qui l'accompagnent: colère, culpabilité, dépression, peur ; la compréhension de soi permettant d'optimiser la cicatrisation de la souffrance.



## **Vivre seule et heureuse**

**Chantal St-Hilaire**

Les structures de notre société, tout comme la cellule familiale, ne sont plus ce qu'elles étaient. Et, plus souvent qu'autrement, ce sont les femmes qui font les frais de ces bouleversements. Malgré notre modernisme et notre supposée ouverture d'esprit, nous préparons peu les femmes à vivre seules, seules et heureuses. Elles sont souvent les premières victimes des séparations et des divorces. Elles sont aussi les plus démunies, tant sur le plan émotionnel que sur le plan financier, en dépit du fait que de nombreuses ressources ont été créées et mises à leur disposition au cours des deux dernières décennies. L'auteure s'est intéressée à la question, avec sérieux et originalité, et nous propose, au-delà des conseils et des trucs pratiques pour se réapproprier sa vie, un véritable mode de vie que toutes les femmes peuvent mettre en pratique dans leur quotidien, qu'elles aient décidé de vivre seules en toute connaissance de cause ou qu'elles y aient été obligées par les circonstances (séparation, divorce, deuil). Vivre seule et heureuse, un livre d'autant plus intéressant qu'il s'écarte des voies habituelles et trop longtemps fréquentées.



## Vivre son âge

**André Beauchamp**

Avec l'allongement de l'espérance de vie et le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes peuvent espérer vivre en santé de nombreuses années après la fin de leurs activités de subsistance. Et si ce temps des troisième et quatrième âges avait une profondeur spirituelle qui lui est propre ? Dans ce livre à la fois spirituel et pratique, André Beauchamp invite les aînés à réfléchir sur leurs préoccupations de manière à en mieux saisir la portée au quotidien. De l'argent au pardon, en passant par la retraite et la maladie, il aborde un large éventail de thèmes avec poésie afin d'offrir un tour d'horizon qui nourrira autant l'intelligence que la foi de ses lecteurs. Car si la vieillesse amène son lot de défis, elle est aussi porteuse de nombreux fruits qui ne demandent qu'à être partagés. « Notre société exalte la jeunesse, l'efficacité et le rendement [...] Un peu comme si la vraie vie était à l'extérieur de soi. Naturellement, le vieillissement, en diminuant nos capacités, nous mènerait à l'impasse. Or, vivre, c'est plus que cela. C'est peu à peu devenir soi-même, c'est s'approprier sa propre vie, lui donner un sens de l'intérieur. Et c'est établir des relations plus profondes avec les gens qui nous entourent. »



## Vous fournissez un service d'aide à domicile à une personne handicapée ou en perte d'autonomie

**Santé et Services sociaux Québec**

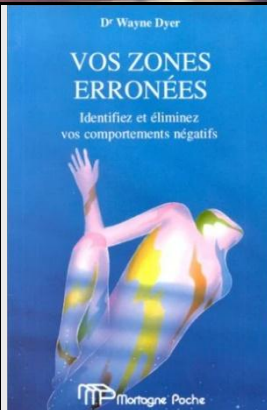
Document explicatif du service chèque emploi-service.



## Vous recevez de l'aide. Les services d'aide à domicile et le chèque emploi service

**Santé et Services sociaux Québec**

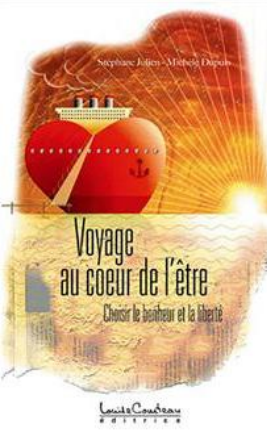
Document explicatif du service chèque emploi-service.



## **Vos zones erronées : Identifiez et éliminez vos comportements négatifs**

**Wayner Dye**

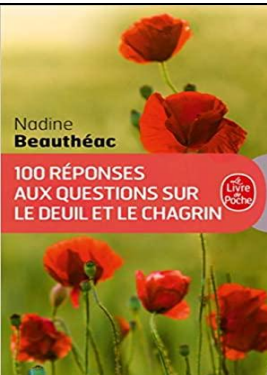
Êtes-vous souvent préoccupé par ce que les gens pensent de vous? Craignez-vous sans cesse de perdre votre emploi, votre conjoint, vos biens, etc.? . Avez-vous peur du changement: nouvelle profession, nouvel associé, nouvelle maison, etc.? . Refusez-vous de pratiquer certains sports, certaines activités par crainte de ne pas être à la hauteur? . Dites-vous parfois «oui» à certaines propositions alors que vous préféreriez répondre «non»? . Vous sentez-vous constamment coupable de tout et de rien? Si vous répondez «oui» à l'une ou l'autre de ces questions, c'est que vous avez des «zones erronées», des comportements qui vous rendent malheureux.



## **Voyage au cœur de l'être**

**Michèle Dupuis et Stéphane Julien**

Nos croyances, nos pensées, nos émotions et nos désirs sont intimement tissés comme les fils d'une toile d'araignée. Nos blessures et nos conditionnements nous y maintiennent prisonniers... Cependant, nous sommes plus que notre histoire passée, nous sommes les forces dynamiques de l'instant présent! Grâce à la connaissance des secrets de la toile, nous pouvons nous libérer.

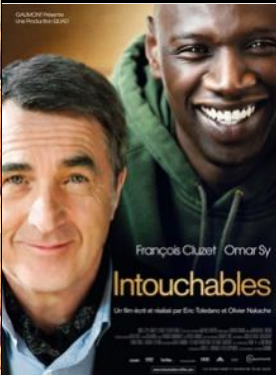


## **100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin**

**Nadine Beauthéac**

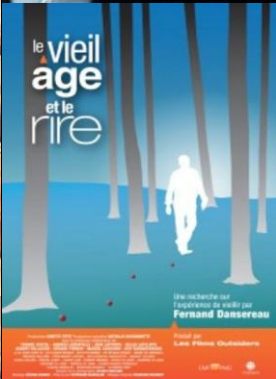
Un ouvrage construit sous forme de questions-réponses, expliquant le processus du deuil et les différents comportements qu'il entraîne.

## **Section DVD**



### Intouchables

À la suite d'un accident de parapente, Philippe, riche aristocrate, engage comme aide à domicile Driss, un jeune de banlieue tout juste sorti de prison. Bref la personne la moins adaptée pour le job. Ensemble ils vont faire cohabiter Vivaldi et Earth Wind and Fire, le verbe et la vanne, les costumes et les bas de survêtement. Deux univers vont se télescoper, s'appivoiser, pour donner naissance à une amitié aussi dingue, drôle et forte qu'inattendue, une relation unique qui fera des étincelles et qui les rendra... Intouchables.



### Le vieil âge et le rire

Est-il possible de vieillir et d'être heureux? Encore : est-il possible d'aborder la fin de sa vie d'une façon zen? Selon l'axiome, c'est le rire du vieillard qui exprime la plus grande sagesse. Alors, comment s'assurer de rire jusqu'à la fin? Comment s'assurer d'accepter sa disparition, de mettre un trait sur ses rêves, ses envies, ses chagrins et ses regrets, de la meilleure des façons? À travers une série de rencontres, le documentariste Fernand Dansereau tente de répondre à ces questions, et d'offrir un éclairage nouveau sur l'organisme Dr Clown, dont les pratiques pourtant inoffensives ont largement soulevé

la controverse, dans les médias.



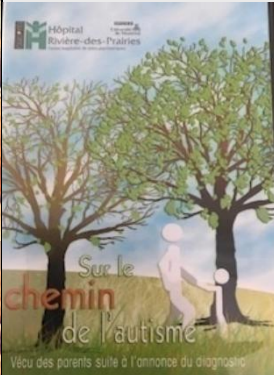
### Les échos des chuchotements de l'âme

Regroupement des Aidantes et Aidants Naturel(le)s de Montréal.



### Merveilleux

August Pullman est né avec une malformation du visage. Jusqu'à maintenant, sa mère lui a toujours fait l'école à la maison, mais c'est désormais le temps pour Auggy d'affronter la réalité et de fréquenter une école primaire normale. Comme ses parents le craignaient, le garçon est rapidement victime d'intimidation de la part de ses camarades de classe. L'enfant persévérera malgré les difficultés et finira par influencer positivement tous les gens qui graviteront dans son cercle. Parce qu'il faut parfois s'efforcer de voir au-delà de ce que nos yeux peuvent nous montrer.



### Sur le chemin de l'autisme

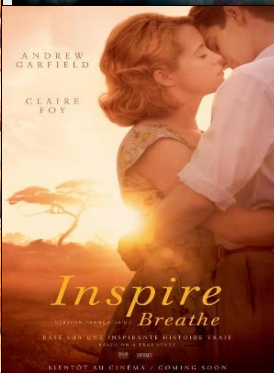
#### **Hôpital Rivière-des-Prairies**

Vécu des parents suite à l'annonce du diagnostic.



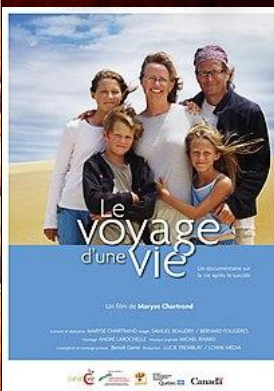
### Toujours Alice

Un jour, Alice Howland, une femme mariée, mère de trois enfants et linguiste émérite, commence à oublier des mots. Lorsqu'elle reçoit un terrible diagnostic d'Alzheimer, les liens qui unissent Alice à sa famille sont ébranlés. Elle s'efforcera de rester connectée avec celle qu'elle a jadis été et avec les gens qu'elle aime.



### Inspire

À la fin des années 1950, Robin, 28 ans, se retrouve paralysé par la poliomyélite. Les médecins le confinent dans un lit d'hôpital et lui annoncent qu'il ne pourra jamais plus en sortir. Mais, Robin refuse sa situation. Avec l'aide de sa femme Diana et des idées révolutionnaires de l'inventeur Teddy Hall, Robin fuit les murs gris de l'hôpital et trouve un moyen de s'installer chez lui, puis de se déplacer dans un fauteuil roulant muni d'un respirateur. Il voyagera à travers le monde avec sa famille et aidera d'autres patients atteints de la même maladie que lui.



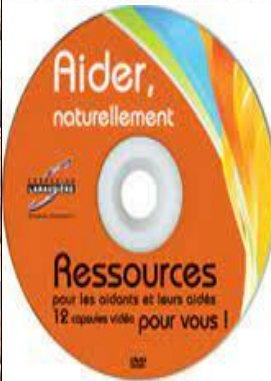
### Le voyage d'une vie

Débarquer du carrousel infernal de notre société de performance, tout stopper, Maryse, Samuel et leurs trois enfants l'ont fait. Sac au dos, ils ont quitté leur confort nord-américain pour faire le tour du monde pendant un an: Mexique, Guatemala, Honduras, Tonga, Nouvelle-Zélande, Australie, Vietnam, Inde, France et Italie, le voyage d'une vie, celui dont tout le monde rêve. Quelle vérité cache ce rêve? Est-ce une remise en question ou une fuite? Un an après l'aventure, Samuel décide de partir pour un autre grand voyage, celui de l'éternité. Comment un amoureux de la vie peut-il en arriver au suicide? Comment donner un sens à tout cela? Comment cette famille vit-elle toutes ces tempêtes en rafale: le voyage, le suicide et finalement le deuil? Un témoignage inusité qui offre un regard de l'intérieur, la quête d'une femme pour comprendre et grandir au lieu de briser et sombrer.



### Un été magique (Blu-ray)

Monty Wildhorn est un écrivain devenu alcoolique et dépressif après le décès de sa femme. Son neveu, inquiet, l'envoie dans un endroit paisible afin de se ressourcer. Il part ainsi en séjour à Belle Isle, où il rencontre une mère célibataire et ses trois filles. Peu à peu, Monty retrouve l'inspiration et reprend goût à la vie...



### Aider, naturellement

Un projet réalisé par Connexion-Lanaudière  
Ressources pour les aidants et leurs aidés  
12 capsules vidéo pour vous!

## Section CD



### Au fil des vents

Regroupement des Aidantes et Aidants Naturel(le)s de Montréal



### Le temps précieux de la fin

#### **Jean Mombourquette – Denise Lussier Russell**

Cette trousse d'aide sur le « savoir mourir » s'adresse d'abord aux personnes qui entrevoient la fin prochaine de leur vie; elle se révèle aussi d'une grande utilité aux professionnels du monde de la santé, aux accompagnateurs, aux membres des familles, et souhaite aider ceux-ci dans leur rôle de soutien et de témoin.

À L'ÉCOUTE DU VIVRE MIEUX



## Méditation, respiration, relaxation. Se ressourcer pour tout concilier

**Clarisse Gardet**

Une méthode audio associant respiration, relaxation et méditation pour améliorer son bien-être et ne pas se laisser envahir par ses émotions. Avec des exercices et des exemples tirés du quotidien.