

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.



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.

Dr Christophe
FAURÉ
Accompagner un
proche en fin de vie

Savoir l'écouter, le comprendre
et communiquer avec les médecins



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.

Anne Serrero-Taccoen

**ACTIVITÉS
POUR LES PERSONNES ÂGÉES**
À L'USAGE DES MAISONS DE RETRAITE ET DES FAMILLES



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.

Melody Beattie



**AGIR
avec son cœur**

Prendre soin de soi,
quoi qu'il advienne

AUTEURE
DES BEST-SELLERS
Maître de la codépendance et Savoir lâcher prise

SCHESS & CLOUTIER

AGIR avec son cœur

Melody Beattie

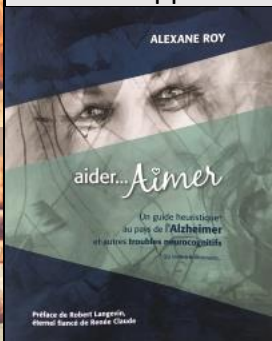
«Beattie comprend ce que signifie aller trop loin; c'est pourquoi elle peut lancer des bouées de sauvetage à grand succès à ceux qui sont encore à la dérive.» Depuis la publication de Vaincre la codépendance, l'œuvre de pionnière de Melody Beattie, des millions de personnes ont affronté les démons de 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.



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.

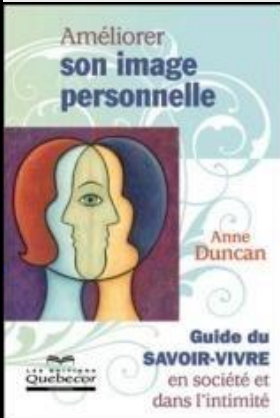
-Comprendre : les signes qui doivent vous alerter. Distinguer un coup de déprime d'une dépression. Quelles sont les causes de cette maladie ?

-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 ?

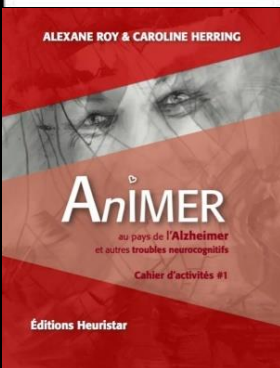
Un livre pour vous conseiller, vous soutenir et vous aider à accompagner votre proche dans sa guérison.



Améliorer son image personnelle

Anne Duncan

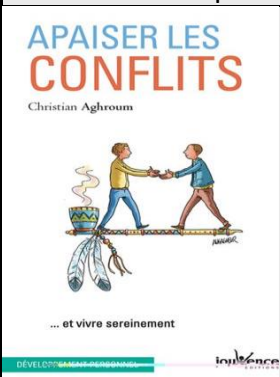
Améliorer son image personnelle vous donne de multiples trucs pour devenir enfin la personne que vous vous sentez prête à être. Pour cela, l'auteure discerne quatre volets d'action: celui de l'apparence, celui des bonnes manières, celui de la confiance en soi et celui des qualités relationnelles. Un 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

Pour notre bonheur et celui des autres

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
Approviser la mort

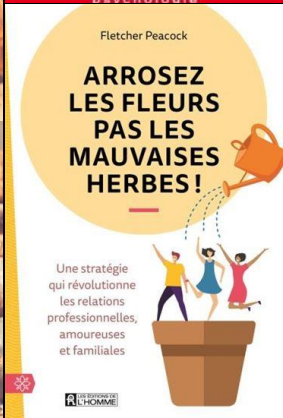


Odile Jacob
psychologie

Approviser 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.



Fletcher Peacock

ARROSEZ LES FLEURS PAS LES MAUVAISES HERBES!

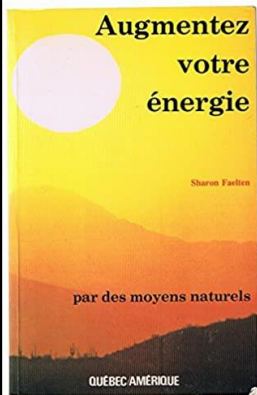
Une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses et familiales

L'ÉDITION DE L'HOMME

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 trouverez 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!



Augmentez votre énergie par des moyens naturels

Sharon Faelten

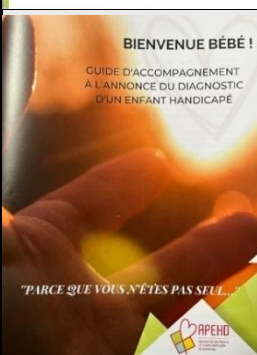
Certains jours, aimeriez-vous vous éveiller plus dispos et plein d'entrain? Parfois, après une longue journée de travail ou une nuit sans sommeil, vous sentez-vous momentanément épuisé? Tout cela est vite oublié après un peu de repos. Mais ce qui est irritant, c'est un manque flagrant d'énergie persistant, un état d'apathie qui se traduit par une fatigue continuelle, 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

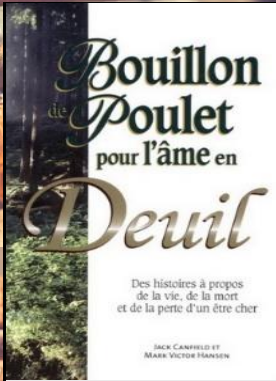
Deux livres, un volume. Nous parlons d'un livre qui porte sur la mort, l'accompagnement et le deuil. Nous y retrouvons la vision de l'auteur, de l'accompagnant et de l'aidé. Comment ne pas percevoir la mort comme une frayeur.



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

APEHD

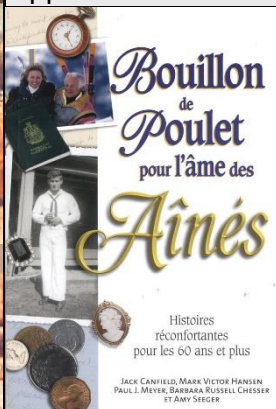
Document conçu par l'Association des Parents d'Enfants Handicapés de Drummond (APEHD) pour guider les parents dans leur parcours suivant l'annonce du diagnostic. Vous trouverez des informations tant sur les aspects psychosociaux, comme les réactions à l'annonce du diagnostic et l'environnement social, 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.



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.



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

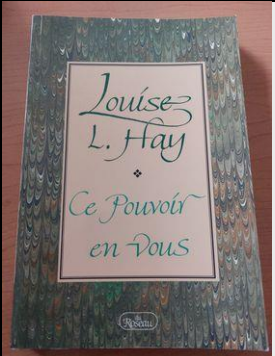
passer à travers. Si vous hésitez à vous lancer à la conquête de vos rêves, à foncer dans les projets qui vous tiennent à cœur, à gagner de l'argent parce que vous êtes envahi par les doutes et nourrissez des excuses à n'en plus finir, ce livre est pour vous. Après l'avoir lu, vous n'aurez d'autre choix 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 pouvoir en vous

Louise L. Hay

Un jour Louise L. Hay découvre qu'elle a un cancer. Elle se dit: "Si j'étais en accord avec moi-même et centrée, je n'aurais pas eu besoin de créer cette maladie". Elle croit que quand on bride ses émotions, elles sont obligatoirement foulées quelque part dans le corps. Si on passe sa vie à les refouler, elles finiront un jour par se manifester. Voilà un livre qui nous enseigne comment s'aimer soi-même et nous fait découvrir la sagesse intérieure. Aussi l'auteure nous offre à la fin de son livre des méditations pour la guérison personnelle. Un livre que vous aimerez lire plus d'une fois.



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.

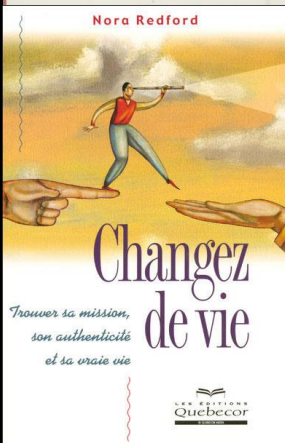
Depuis, les moments qu'elle passe auprès des gens en fin de vie sont, à ce jour, ses instants les plus nourrissants dans sa quête de bonheur et du sens de la vie.



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

Thomas D'Ansembourg

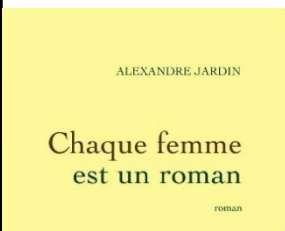
Le message de Cessez d'être gentil, soyez vrai! est plus actuel que jamais: en masquant nos véritables sentiments pour acheter la reconnaissance et l'intégration, nous nous infligeons une violence que nous avons tendance à reporter sur autrui. Pour éviter de glisser dans un cercle vicieux où le non-respect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



Chaque femme est un roman

Alexandre Jardin

Parfois, il me semble que les femmes sont des tremplins vers le fabuleux. Écrivaines pour la plupart non pratiquantes, elles produisent de la prose intérieure destinée à tromper leurs déceptions et à soigner leurs rêves. Changent-elles de métier, d'amant ou d'opinion ? C'est d'abord une césure, un rebond de style, un chapitre qui se tourne. Adressent-elles une œillade à un passant ? C'est un best-seller qui débute. Depuis mon plus jeune âge, je sais que chaque femme est un roman. Voici en quelque sorte mes études littéraires, blondes et brunes.



CINÉMA MENTAL

Norman Vincent Peale



Cinéma mental

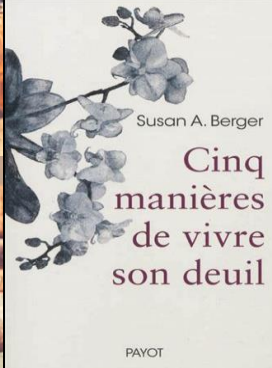
Norman Vincent Peale

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

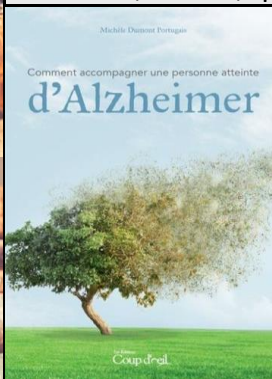
Susan A. Berger



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.

Comment accompagner une personne atteinte d'Alzheimer

Michèle Dumont Portugais



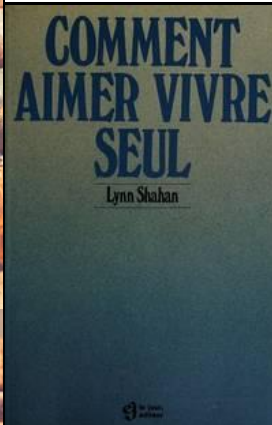
Au Canada, 747 000 personnes souffrent aujourd'hui d'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive, et ce nombre grandit chaque année. Cette maladie, dont on ne connaît toujours pas les causes exactes, soulève de nombreuses questions : « Qu'est-ce que l'Alzheimer? Existe-t-il des traitements, des médicaments 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.

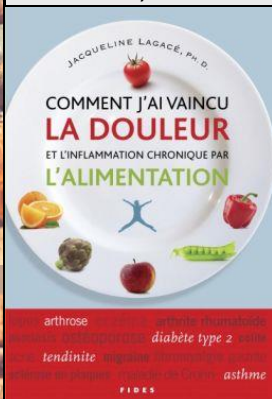


Comment aimer vivre seul

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 quelque ce soit, et il vous montrera le plaisir qu'il y a à se savoir capable de mener par soi-même, une vie pleine et féconde.

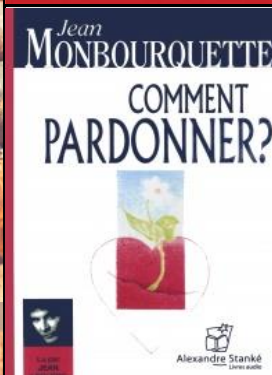
Vivre seul, c'est la liberté sans limites.



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.

FABRICE MIDAL

COMMENT
RESTER
SEREIN
quand tout
s'effondre

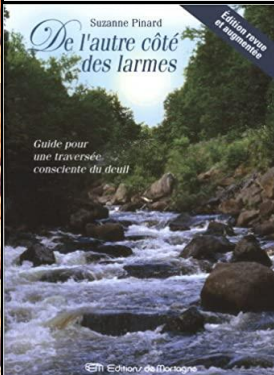
edito

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

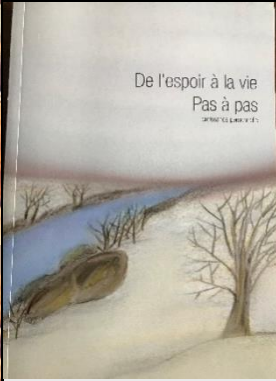
occasions de reconstruire. Le nouveau livre de Fabrice Midal est celui de la guérison et de l'espoir. Il nous donne les clés pour apprendre à soigner ce qui est meurtri en nous et pour trouver un espoir qui nous donne l'énergie de faire face aux aléas de la vie. Plutôt que de nous laisser ronger par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



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

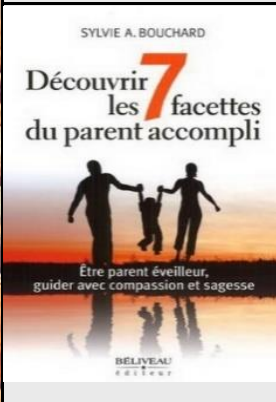
Née à St-Félix-de-Kingsey, en 1949. Elle quitte sa ville natale pour étudier à Montréal. Reçue en 1969 comme infirmière auxiliaire à l'Hôtel Dieu de Montréal, elle y travaille quelques années. Plus tard, elle devient assistante dentaire à Montréal et à Québec. Elle finit ensuite sa carrière au service 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 aidance à la bienveillance : Témoignages et plaidoyer

Marguerite Blais, Rosette Pipar

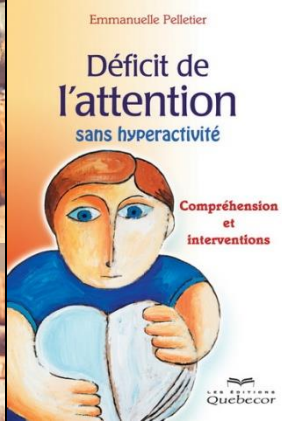
La proche aidance évoque surtout le cas de personnes dédiant leur temps à aider un membre de leur famille vivant avec un handicap ou une maladie. Mais, il existe aussi des organismes dont la mission vise à aider de nombreuses personnes aux prises avec des problèmes existentiels majeurs. Pour exemple : 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 aidance. 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.



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

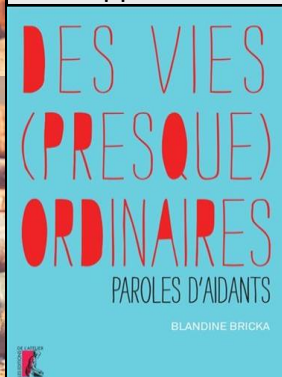
Voici une ressource indispensable pour découvrir ce qu'est le déficit de l'attention sans hyperactivité. L'auteure propose une description de la problématique et de ses symptômes, les causes possibles, le diagnostic ainsi que les traitements et les interventions recommandés. Cet ouvrage aidera les parents, 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.



DMLA : La dégénérescence maculaire liée à l'âge

Collectif

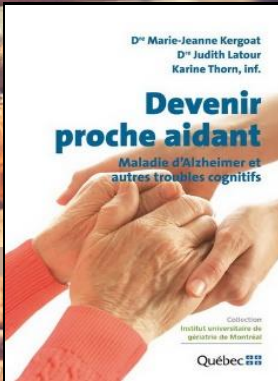
Même si la DMLA affecte un million de Canadiens, elle fait partie des maladies mal connues qui suscitent de grandes inquiétudes chez les personnes qui en reçoivent le diagnostic. Perd-on la vue? Peut-on vivre normalement? Peut-on en guérir? Cette nouvelle édition entièrement revue et mise à jour aborde 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.



Énigmes et devinettes

Robert Steinwachs

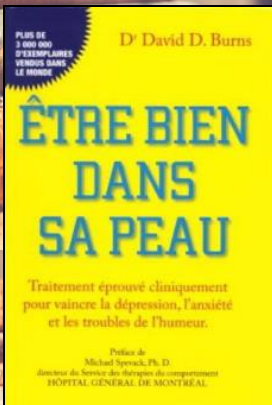
Vous aimez les énigmes? Ce recueil stimulant contient des énigmes mathématiques, logiques et de culture générale. Vous y trouverez également des tours de passe-passe «impossibles» pour épater vos amis.



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

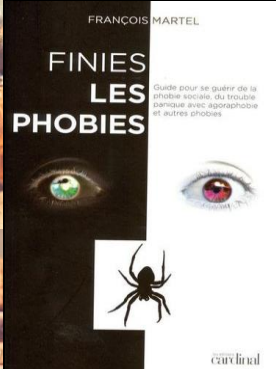
Aujourd'hui, l'effervescence urbaine s'accorde mal avec le principe du rite funéraire. La société encourage les personnes à croire qu'elles vivront éternellement, et le deuil est passé sous silence. Ce déni révèle pourtant une réalité qui dérange, voire un profond malaise chez nos contemporains. Et que dire du sort des endeuillés ? Ils se sentent souvent délaissés et marginalisés par leurs proches, comme s'il y avait quelque chose d'indécent 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.



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

Manu Keirse

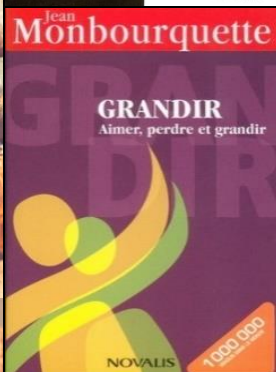
En proposant des réflexions et des repères pour l'accompagnement du deuil et des situations de détresse, cet ouvrage s'adresse non seulement à un public professionnel psycho-médico-social, mais aussi à la famille et l'entourage de personnes éprouvées. Issu des questions rencontrées par l'auteur dans son travail d'accompagnement des personnes en deuil et de supervision des soignant, 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.



Finis les phobies

François Martel

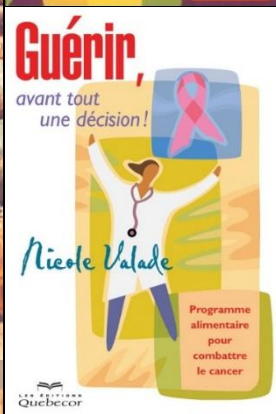
Guide pour se guérir de la phobie sociale, du trouble panique avec agoraphobie et autres phobies. Ce livre explique ce que sont les phobies, les pensées automatiques et les troubles de personnalité qui peuvent y être associés...



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.



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

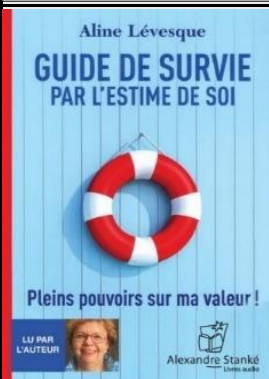
après jour, recouvré la santé grâce à ce programme alimentaire qu'elle nous explique en détail. Cet ouvrage salutaire s'adresse à tous ceux qui sont aux prises avec un cancer ou qui désirent mieux comprendre ce que vivent les gens affligés par cette maladie.



Guide en soutien à la famille

Office des personnes handicapées du Québec – septembre 2018

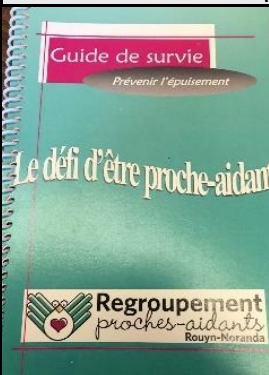
Ce guide se veut un outil pour aider les parents d'un enfant ou d'un adulte handicapé. Il permet de cibler les besoins dans certaines dimensions du soutien à la famille et, ainsi, de faciliter les démarches en vue de les satisfaire.



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

Aline Lévesque

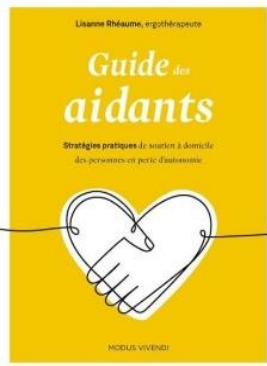
Voici un guide pratique conçu à partir d'un modèle théorique facile à saisir et à appliquer et comprenant un bilan complet de votre niveau d'estime personnelle. Retrouvez votre dignité humaine en développant ces cinq sentiments que sont : la sécurité, l'identité, l'appartenance, la détermination et la 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

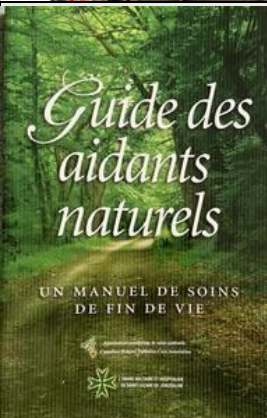
Comment faciliter le maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie? Que faire le jour où des difficultés physiques ou mentales l'empêchent de vivre comme avant? Quelles solutions concrètes lui apporter pour lui faciliter la vie et limiter les risques associés au déclin de ses capacités? C'est 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

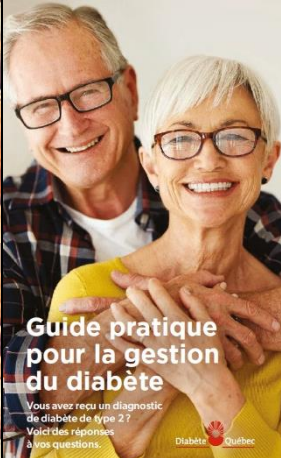
Rédigé par le gérontologue Jean-Luc Héту, spécialiste du vieillissement et de la relation d'aide, ce livre vise à faciliter l'accompagnement des aînés. On y présente de façon claire et concise une foule de points de repère.



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 au 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.

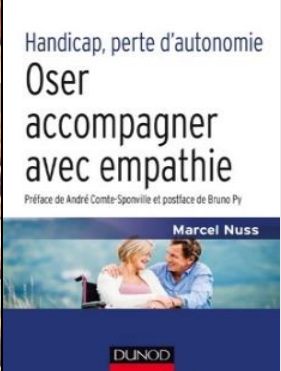


Guide sur le parcours scolaire

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.

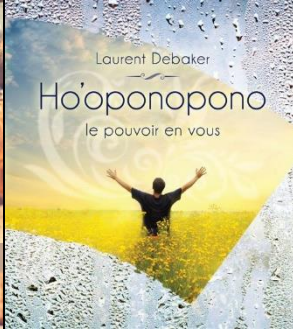


Handicap, perte d'autonomie. Oser accompagner avec empathie

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 infaillible 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...



Imparfais, 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.



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 mater les personnes en fin de vie, et de faire de même avec celles qui ont la responsabilité des soins dits palliatifs.



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

Marie De Hennezel

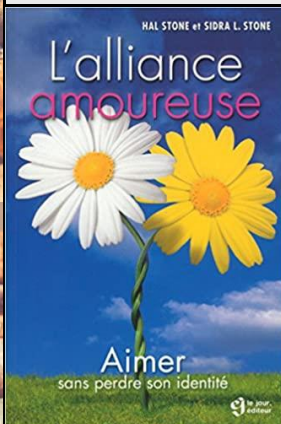
L'auteure démontre que les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent mener une vie sexuelle épanouie, souvent plus riche et plus importante que durant les autres périodes de leur vie. Présentation des raisons de cet épanouissement.



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

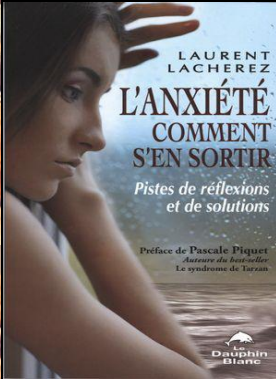
Les thérapeutes Hal et Sidra Stone nous montrent comment transformer notre vie de couple en partenariat de "coentreprise" tout en équilibrant notre besoin de compagnonnage et d'individualité. Ils nous apprennent à améliorer le processus décisionnel et la communication, à célébrer la sensualité et la 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 XXI^e siècle.



L'amitié un jour à la fois

Herve Desbois

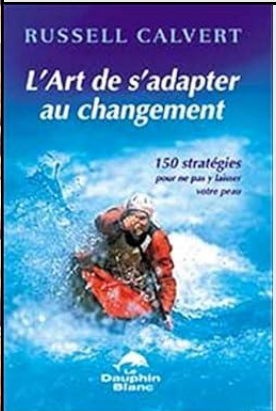
On doit pouvoir choisir de bons amis, les garder et approfondir ces relations afin de créer un entourage affectif sain et stable. Voilà l'enjeu principal et l'objectif de cet ouvrage.



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 Harrison 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.



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.



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'infarctus : facteurs de risque des maladies cardiovasculaires

Pr. Turpin

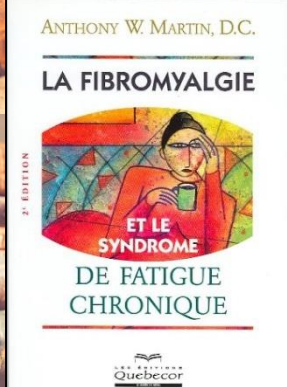
Dans ce livre destiné au grand public, le professeur Turpin, spécialiste des maladies métaboliques et endocriniennes, fait la synthèse des connaissances médicales les plus actuelles sur les origines des maladies cardiovasculaires. Il expose en détail les causes d'un infarctus du myocarde, et permet donc 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.



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.



La fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique

Anthony W. Martin

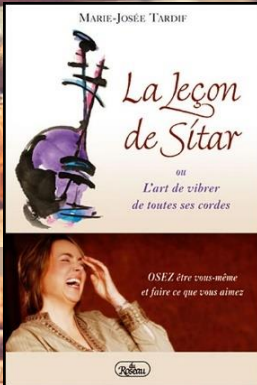
Le syndrome de fatigue chronique est une maladie qui a été découverte au début des années 1980. Difficile à diagnostiquer, elle touche les femmes dans 80 % des cas. Cet ouvrage permet de la détecter. Il fournit ainsi des renseignements essentiels sur le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie. 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

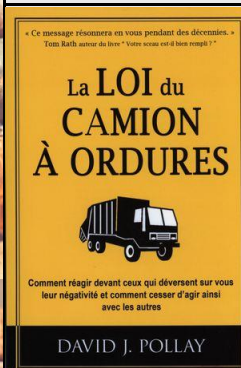
Découvrez le pouvoir et la puissance de la gratitude. Bien plus qu'un simple merci, la gratitude peut être considérée comme une force intérieure supérieure. C'est une sérénité qui est entretenue par la capacité à lâcher le contrôle et à s'abandonner totalement avec une confiance absolue. La gratitude 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

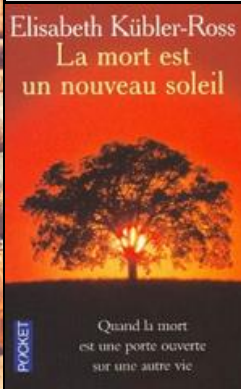
Cordes maîtresses, cordes sympathiques, cordes sensibles. L'auteure utilise la métaphore d'un instrument de musique indien pour évoquer la complexité de l'être humain et en même temps suggérer la "nécessité" de savoir bien jouer de notre instrument. Son but est de nous faire découvrir ce qui vibre en 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 Kübler-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.

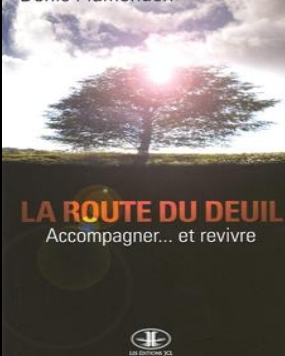


La petite Princesse

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...

Denis Plamondon



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.

Madame de Thèbes

La Symbolique du Rêve

Derrière la voile des symboles



à l'ombre

La symbolique du rêve

Madame de Thèbes

Comprendre la signification de vos rêves et savoir les interpréter, voici ce que ce livre vous propose.

Un recueil des significations oniriques de l'Antiquité à nos jours vous offre des pistes d'interprétation, tandis que le dictionnaire des signes vous permettra d'analyser et de décrypter vos songes.

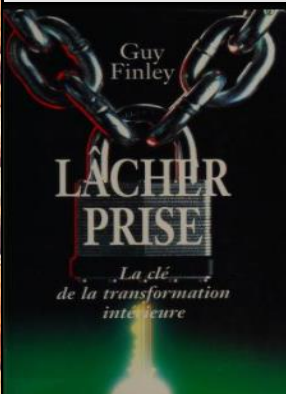


La technique des petits bonshommes allumettes!

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!



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

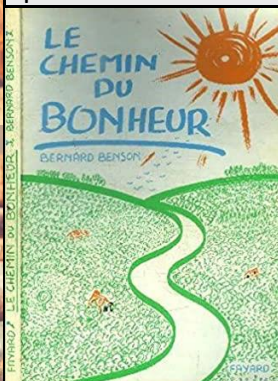
n'avez plus à craindre les changements imprévus ou les défis, au travail comme dans l'intimité, car la seule personne à qui vous devez rendre des comptes c'est vous. Grâce à ses enseignements inspirants et lumineux, ce livre vous aidera à retrouver votre liberté d'esprit, à reprendre confiance en vous et à élargir vos horizons.



Le bonheur un jour à la fois

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.

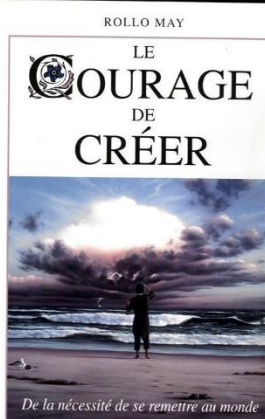


Le couple à son meilleur

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



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

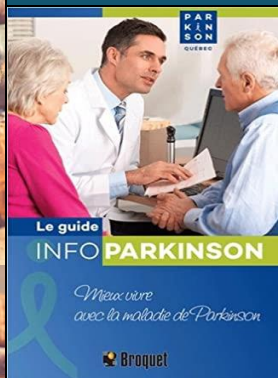
Viviane Archambault

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

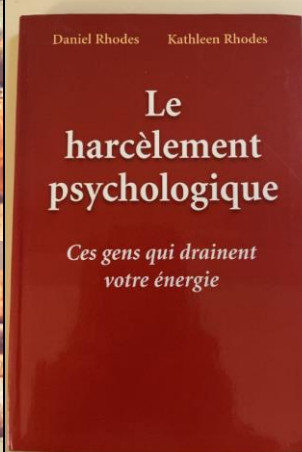
Cet outil permet d'obtenir des informations pratiques et vise à mieux informer à propos des services offerts à Laval et des ressources qui répondront aux besoins des proches aidants d'aînés. De plus, il présente des outils concrets et de nombreuses astuces.



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

Collectif

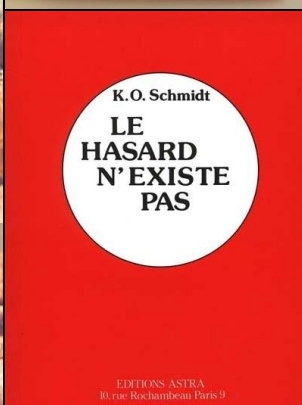
Vivre avec la maladie de Parkinson représente un défi quotidien. Dans ce guide, divers spécialistes de la santé font le point sur l'ensemble des nouvelles connaissances concernant la maladie de Parkinson. Cet ouvrage donne des réponses aux questions les plus fréquemment posées et propose des stratégies 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

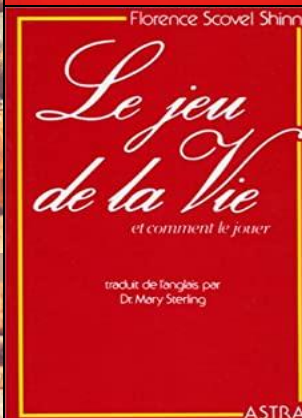
Vous avez été assailli récemment par un «vampire psychoaffectif»? Il s'agissait d'une personne que vous côtoyez dans votre vie quotidienne? Cet assaut vous a temporairement privé d'une énergie mentale et affective? Vous en êtes sorti frustré, avec la certitude qu'on avait abusé de vous? Ces gens qui 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 hasard n'existe pas!

K.O. Schmidt

Ceci n'est pas une fiche de consolation mais une vérité que la psychologie dynamique a établie de façon irréfutable, vérité reconnue et mise à profit dans tous les domaines de la vie par les favoris de la réussite et qui peut vous aider vous-même à vous rendre maître de votre vie et votre destin.



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.

Marcelle Corriveau



**LE MANUEL
DE L'ÉCRITURE
AUTOMATIQUE**

COMPRENDRE, APPRENDRE

Le vécu, la méthode, l'expérimentation



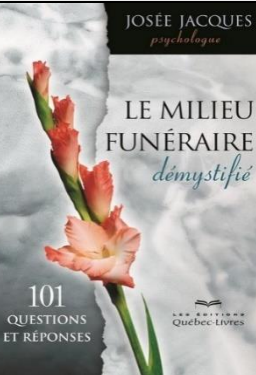
NECTAR

Le manuel de l'écriture automatique – Comprendre.

Apprendre

Marcelle Corriveau

Ce livre se veut une ouverture à un médium peu connu pour prendre contact avec soi-même par l'invisible, afin de permettre à qui le veut une évolution, grâce à une démarche spirituelle et personnelle. Avec l'aide d'une technique pour y arriver, avec le partage de mon expérience et avec des exemples bien concrets, ce livre donne l'opportunité de démystifier les types d'écritures automatiques.



Le milieu funéraire démystifié. 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 démystifier 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

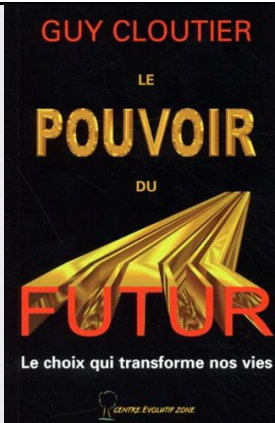
Au hasard du quotidien ou sous le choc du diagnostic, les mots «maladie d'Alzheimer» suscitent une multitude d'interrogations. Avec humanité, clarté et justesse, Marie Gendron apporte des réponses à toutes ces questions et propose de précieuses suggestions empreintes de dignité pour accompagner les personnes 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 piège du bonheur

Russ Harris

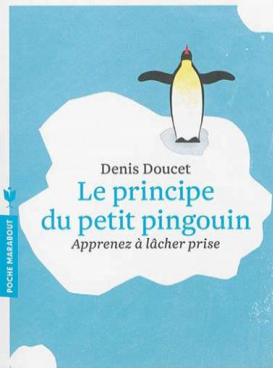
Soucieux de faire connaître les bénéfices de la thérapie ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement) au plus grand nombre, le Dr Russ Harris s'est donné comme mission d'en exposer les grandes lignes à travers un ouvrage illustré. Dans ce livre, il vous enseigne à éviter ce qu'il appelle le « piège du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



Le pouvoir du futur

Guy Cloutier

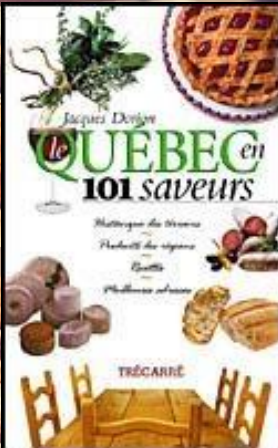
Nous vivons à un rythme effréné dans un monde soumis à de constants changements et qui nous pose chaque jour de nouveaux défis. Sommes-nous prêts à y faire face ? Que sera notre avenir et celui des entreprises ? Comment nous préparer aux réalités de demain ? Le Pouvoir du Futur vous offre des outils 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

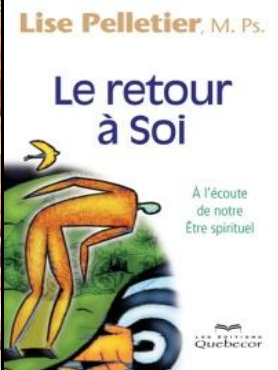
Little Boy est un petit pingouin qui veut bien faire ; il cherche à s'adapter à tout prix à son environnement et répond toujours présent lorsqu'on exploite sa bonne volonté. Seulement voilà, il en arrive peu à peu à ne plus pouvoir suivre sa propre cadence : il se sent mal dans sa peau, il souffre. Un 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 en 101 saveurs

Jacques Dorion

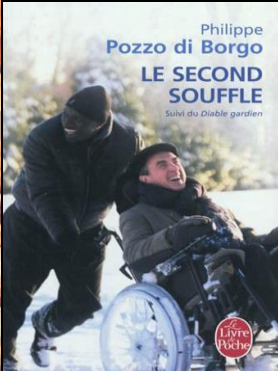
Le Québec regorge de producteurs agricoles chez qui il fait bon s'arrêter pour déguster les produits du terroir. Le Québec en 101 saveurs vous les fera découvrir. De l'Abitibi à la Gaspésie, vous découvrirez un éventail d'aliments du plus rare au plus commun. Fraises, framboises, cassis, bison, émeu, veau, gourgane, poisson frais ou fumé, vous aurez l'embaras du choix. Des centaines d'adresses de producteurs agricoles sont classées par région. Pour chacune de ces régions, l'auteur brosse un bref historique de l'évolution de l'agriculture. Plus de 70 recettes enrichissent ce guide touristique des saveurs de notre belle province. De l'entrée au dessert, vous pourrez préparer des repas délicieux à base de produits frais et d'un goût bien de chez nous.



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

Lise Pelletier

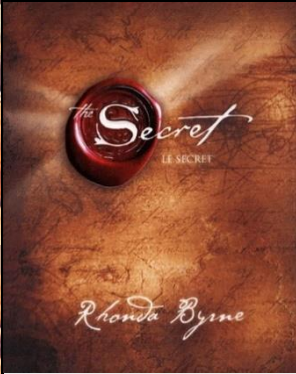
Cet essai démontre que l'écoute et l'accueil de soi sont les clés qui permettent de lever les multiples voiles illusoire sur ce que nous croyons être. Pour sortir de la souffrance, l'auteure nous invite à accueillir notre passé et notre présent, ce qui fera cesser toute forme de projection. L'acceptation 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.



Le second souffle

Philippe Pozzo Di Borgo

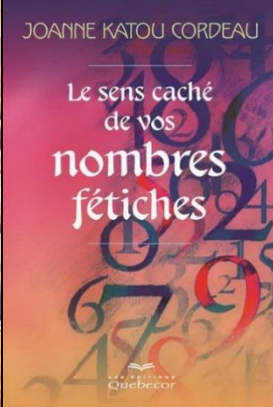
Tout souriait à P. Pozzo di Borgo, jusqu'à ce qu'une chute de parapente le laisse paralysé à partir de la nuque. Bientôt veuf d'une femme dont il est très amoureux, il reste avec leurs deux enfants adoptés et dicte de son fauteuil ses souvenirs, ses aspirations, sa vision du monde et de l'au-delà. Augmenté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



Le secret

Rhonda Byrne

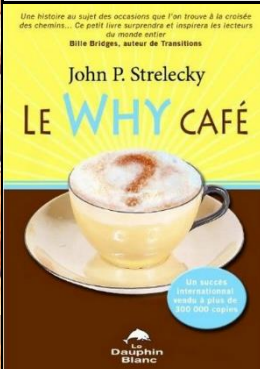
« En prenant connaissance du Secret, vous découvrirez comment vous pouvez avoir, être ou faire tout ce que vous voulez. Vous découvrirez qui vous êtes vraiment. Vous découvrirez la véritable magnificence qui se trouve à votre portée. » On se l'est transmis à travers les âges, on l'a ardemment convoité, on l'a caché, perdu, volé et acheté à prix d'or. Ce Secret séculaire a été compris par certains des personnages les plus célèbres de l'histoire : Platon, Galilée, Beethoven, Edison, Carnegie, Einstein, ainsi que par d'autres inventeurs, théologiens, scientifiques et grands penseurs. Maintenant, le Secret est révélé au monde entier. Apprenez à utiliser le Secret dans tous les aspects de votre vie. Le Secret renferme la sagesse des maîtres des temps modernes, des hommes et des femmes qui l'ont utilisé pour s'assurer la santé, la prospérité et le bonheur. En mettant en pratique cette connaissance du Secret, ils ont accompli des choses extraordinaires : ils ont supprimé la maladie, acquis d'immenses fortunes, surmonté des obstacles et réalisé l'impossible.



Le sens caché de vos nombres fétiches

Joanne Katou Cordeau

Cela saute aux yeux: les nombres sont partout dans notre vie quotidienne. Mais ont-ils un sens et comment pouvons-nous le détecter? Quels signaux nous envoient-ils? La répétition de certains chiffres tout au long de notre vie a-t-elle une signification secrète? Faut-il voir là une règle du hasard ou y déceler des rapprochements symboliques? Par mille et un chemins, cet ouvrage nous convie à un merveilleux voyage dans le monde des chiffres et de leurs multiples révélations: le sens mystique des nombres, leur rôle crucial dans les croyances des sportifs et le jeu, leur place immense dans la superstition, leur pouvoir de nous porter bonheur. Le sens caché de vos nombres fétiches relate une foule de curieux événements, de bizarreries et de faits troublants, grâce auxquels vous découvrirez tout le pouvoir de l'arithmomancie et l'ampleur du phénomène de la synchronicité.



Le Why café

John P. Strelecky

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.

ELISABETH KÜBLER-ROSS
DAVID KESSLER



Leçons
de vie

JC Lattès

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

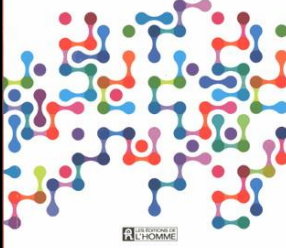
Document de Revenu Québec pour connaître les crédits d'impôts auxquels vous avez droit et être en mesure de respecter vos obligations fiscales.

D' Daniel Dufour



LES BARRAGES
INUTILES

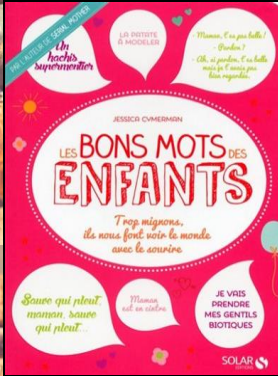
Ces pensées qui rendent malade



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

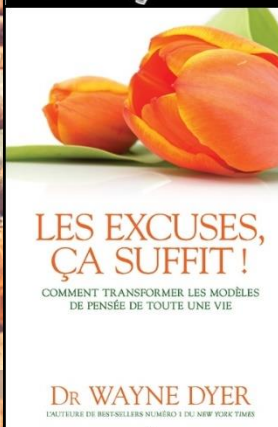
Plus de 300 citations d'enfants sélectionnées pour leur caractère naïf, surprenant, incongru: interrogations, remarques, quiproquos, inventions langagières, etc.



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 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.

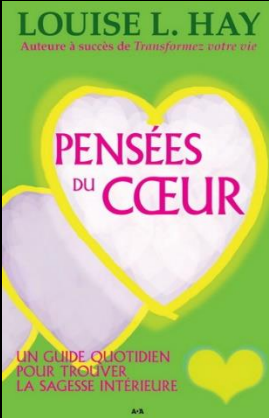


Les parents manipulateurs

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

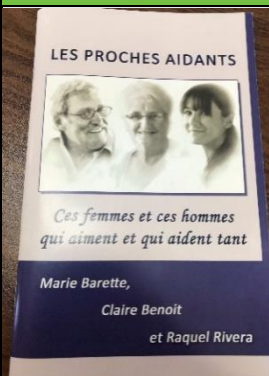
s'extraire de ce lien destructeur et de s'autoriser à être heureux. Ce livre fournit les meilleures stratégies afin de se déculpabiliser et de reprendre enfin le contrôle de sa vie.



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

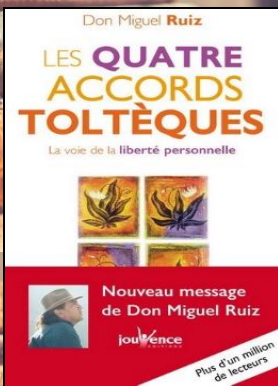
Recueil rédigé par 3 femmes qui ont la cause des Proches Aidants à cœur.



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.

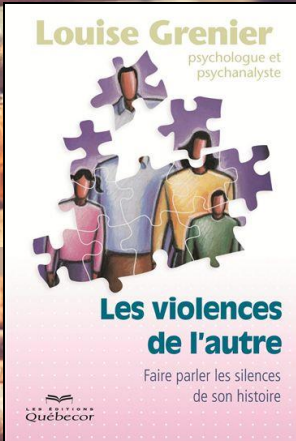


Les saisons du deuil. La mort, tisserande de la vie

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

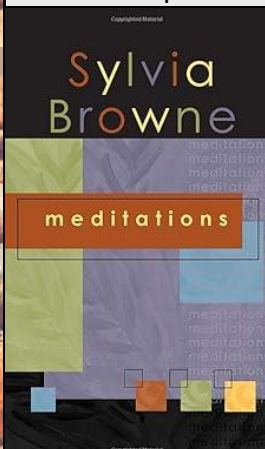
qui suit la perte d'un être cher peut-il donner un sens à cet événement qui en semble dépourvu? Inexorablement, les saisons du deuil suivent leur rythme, avec leurs intempéries, leurs arcs-en-ciel, leurs journées de pluie et ce soleil qui revient toujours!



Les 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.



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.



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.



Mes rêves piégés

Jacqueline Geoffroy Larocque

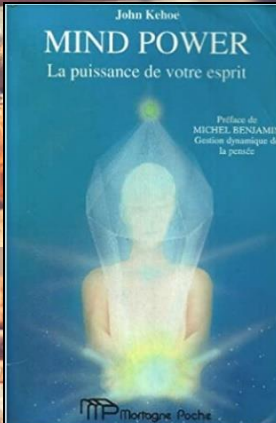
Le soir où Rachel Cardinal rentre chez elle, enfin résolue à quitter l'homme avec qui elle est mariée depuis 40 ans, le cours de sa vie va changer. Devant sa porte, l'attendent des policiers qui lui annoncent que son mari a été découvert mort dans un hôtel. Une jeune femme nue, asphyxiée lors d'une relation sadomasochiste, gisait sur le lit. Rachel se rend à la morgue et demande à voir l'autre cadavre. Atterrée, elle découvre sur la civière sa fille Malory. Plongée au cœur d'un scandale auquel rien ne l'avait préparée, Rachel doit lutter pour ne pas se réjouir de la mort de ce tyran dont elle souhaitait tant s'affranchir. Elle se sent également coupable d'avoir abdicué devant la haine que lui vouait sa fille. Mais ce qui la trouble plus encore, c'est la certitude que l'inceste et le suicide ne sont qu'une mise en scène pour dissimuler une autre vérité. Rachel entreprend alors sa propre enquête, fouillant son passé pour rassembler les morceaux épars du puzzle de leur vie. En découvrant les mœurs les plus inavouables de son entourage, Rachel élargit le cercle des suspects : de Jasmine, sa grande amie, qui fut pendant des années la maîtresse de son mari, à Alison, sa jeune sœur, acoquinée avec les gangs de motards... Les pistes se multiplient jusqu'au dénouement final, totalement imprévisible et implacablement attendu.



Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque

Société québécoise d'insuffisance cardiaque

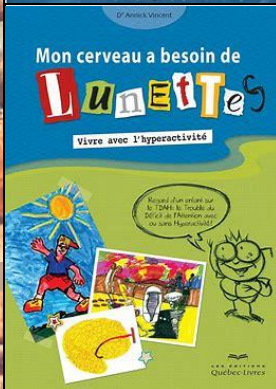
L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique avec laquelle il faut apprendre à s'adapter et qui peut toucher bien des gens. Ce livret a été écrit par une équipe de professionnels multidisciplinaires, membres de la Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC). Les auteurs impliqués quotidiennement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



Mind power : La puissance de votre esprit

John Kehoe

Tout ce que vous désirez est à votre portée. Si vous savez utiliser les pouvoirs de votre pensée, une vie exceptionnelle vous attend : elle repose déjà en vous. Lisez donc attentivement ce livre. Étudiez bien tous les principes qu'il contient et pratiquez régulièrement les exercices qui s'y rattachent. Vous obtiendrez sans tarder une merveilleuse récompense : la réussite.



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

Annick Vincent

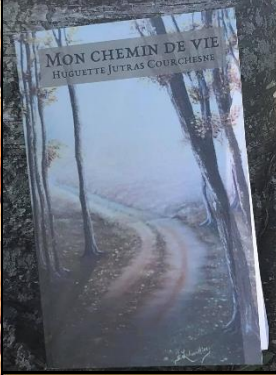
«Je vais te confier un grand secret. Depuis que je suis petit, je suis facilement dans la lune. Mes idées partent dans tous les sens, comme du pop corn qui éclate! C'est difficile de rester concentré quand mes pensées se bousculent dans ma tête comme des autos tamponneuses...» Tom a 8 ans et compose 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 Courchene

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

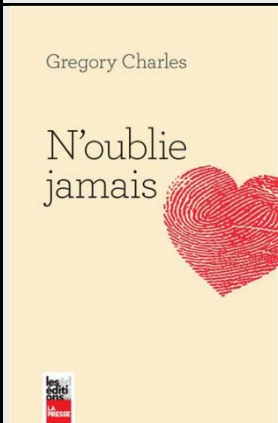
Mourir en vie! S'adresse à la personne qui désire se préparer à bien vivre les derniers moments de sa vie, qu'elle soit âgée ou malade. Ce livre a été écrit pour elle, dans le but de favoriser son autonomie et son cheminement personnel. Plus qu'un livre qui prépare à mourir, cet ouvrage met l'accent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

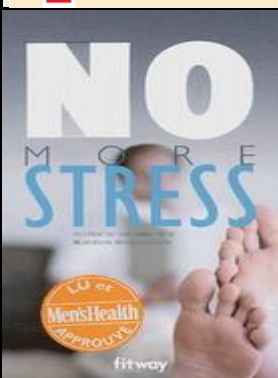
L'auteur réaffirme que le Nouvel Âge est sans aucun doute l'une des occasions les plus magnifiques de s'éveiller à tout son être et à toute la vie. Mais il constate en même temps qu'il peut aussi être un piège pour ceux qui refuseraient de s'incarner et de prendre leur vie en main. Au nom du Nouvel Âge, 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 «décrochées». 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...



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

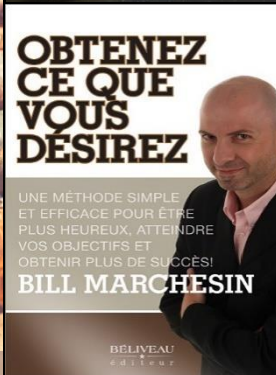
Ce livre rassemble 18 témoignages de Québécoises et Québécois de tous horizons, connus ou non, jeunes et moins jeunes, ayant un parcours de vie remarquable malgré un trouble d'apprentissage comme la dyslexie, la dysorthographe, la dyscalculie, le TDC (dyspraxie), le TDAH ou le TSA. « Malgré » un trouble ? 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 !



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

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.



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!

Dolores Lamarre

Passeport pour l'équilibre



Passeport pour l'équilibre

Dolores 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.

FRÉDÉRIC
LENOIR

PETIT TRAITÉ DE VIE INTÉRIURE

POCKET

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

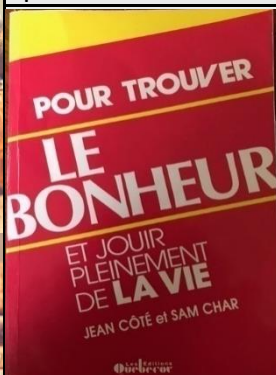
Avez-vous déjà perdu une personne que vous aimiez pour ensuite vous demander si elle essayait d'entrer en contact avec vous, de se manifester par des signes ou de vous faire savoir qu'elle allait bien ? Avez-vous déjà espéré établir un lien plus tangible avec elle ? Ou craignez-vous que ce soit une idée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

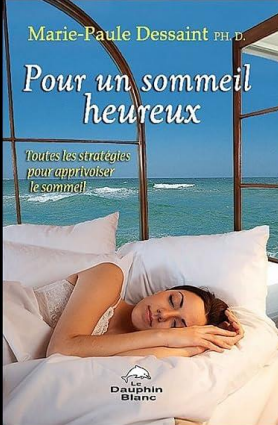


Pour trouver le bonheur et jouir pleinement de la vie

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.



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 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.



Proche aidant – Guide pratique

ProtégezVous – Publié le 24/10/2023

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.



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 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

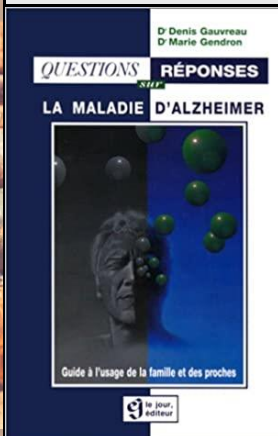
Un livre qui vous apporte du réconfort pour affronter cette épreuve ! Le deuil qui suit la perte d'un être cher soulève bien des réactions et suscite de nombreux questionnements. Dans cet ouvrage, les auteurs répondent franchement et simplement aux questions qui leur sont posées le plus souvent, espérant 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.

Spencer Johnson

Qui a piqué mon fromage?

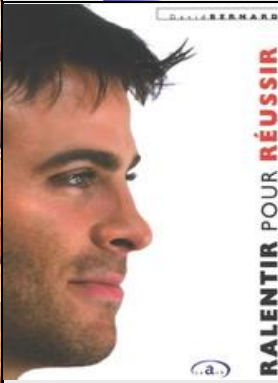
Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour
Numéro un des ventes aux États-Unis
Traduit en 26 langues



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? Aimeriez-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.

D' Daniel Dufour

REBONDIR!

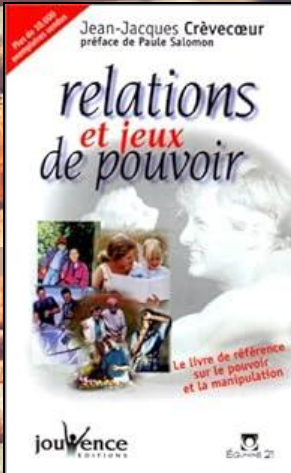
Une approche créative pour surmonter les obstacles



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

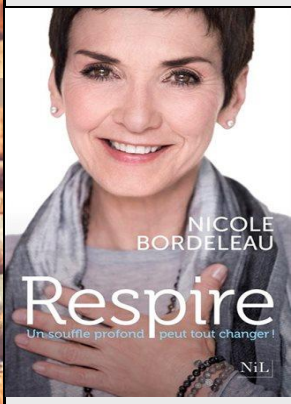
À travers un dialogue permanent avec le lecteur, s'appuyant sur de nombreux exemples de la vie quotidienne et professionnelle, ce livre pose trois questions fondamentales : - Comment et pourquoi un jeu de pouvoir se met-il en place à notre insu ou contre notre gré, malgré nos bonnes intentions? - Comment repérer les jeux de pouvoir que nous subissons dans la dynamique de nos relations, avant qu'ils n'explodent 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.



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 débloquer 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 APRÈS L'ÉPREUVE

Un guide personnel qui vous aide à retrouver le goût de vivre après le décès d'un être cher, un divorce, une perte d'emploi, le début d'une maladie chronique...

Bob Deits



LA CARGAISON

Québec

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.

Valérie Deslandes



Se faire
à l'idée...

Traverser sereinement
tous les deuils qui
affectent notre vie!

PERFORMANCE

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.

VALOIS ROBICHAUD

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

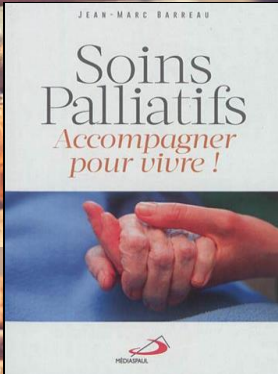


Soigner, c'est aimer l'autre et l'accompagner

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

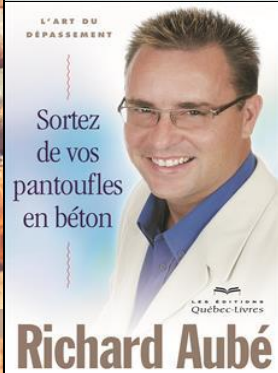
authentiquement auprès du malade. Enfin, la présence devient thérapeutique pour quiconque croit dans l'inaltérable potentiel de la personne humaine.



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

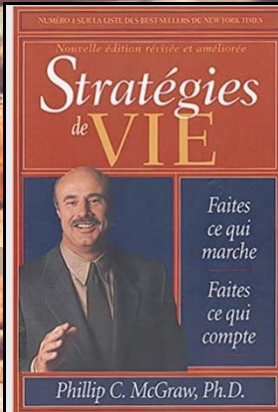
Aimeriez-vous vous débarrasser de cette étrange impression de courir du matin au soir sans jamais pouvoir accomplir ce qui vous passionne vraiment dans la vie? Qu'est-ce qui vous empêche au juste de passer à l'action et de vivre pleinement ces rêves et ces désirs qui sommeillent en vous? Vous arrive-t-il 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

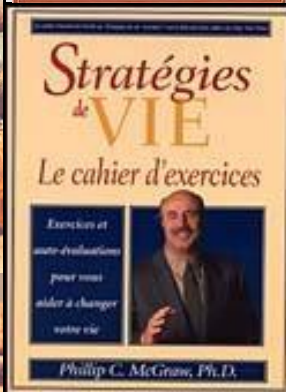
Guide répondant à toutes les questions qu'une personne confrontée à la perte d'autonomie d'un proche peut se poser, et donnant des clés pour faire face à la charge physique et psychologique que représente l'accompagnement d'un parent âgé. Avec des fiches pratiques.



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.



Stress et anxiété. Stratégies et techniques pour les gérer

Ariane Hébert

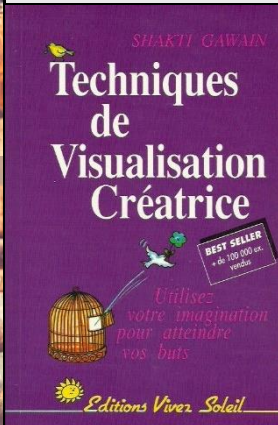
D'où proviennent le stress et l'anxiété ? Comment affectent-ils votre vie ? Qu'est-ce qui vous rend plus vulnérable ? Vos réactions à ces émotions sont-elles normales ? Découvrez comment mettre en place des stratégies préventives pour développer votre résistance. À l'aide de techniques éprouvées, vous 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. Ponctuée 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.



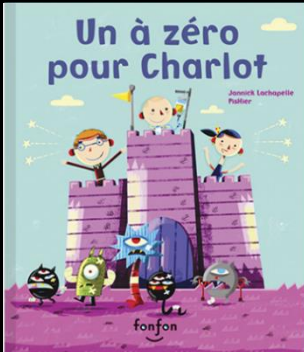
Tranches de vie... sans beurre **Recueil de texte, par le RDDS**

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...



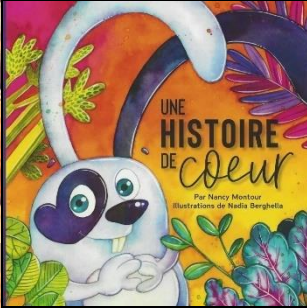
Tu ne sais plus qui je suis. Sept ans d'accompagnement d'un proche en CHSLD **Édith Fournier**

Édith et Michel ont été séparés par la maladie d'Alzheimer. Publié en 2007, J'ai commencé mon éternité relatant 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!



Une histoire de cœur (10)

Nancy Montour

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

PLACIDE GABOURY

Une religion
sans murs



MP Montagne Poche

Une religion sans murs

Placide Gaboury

Toute croissance ne se fait que par un dépassement de soi et la vie spirituelle ne peut être enfermée : c'est une aventure au grand air, un saut dans le vide, une plongée dans la mer. L'important est d'être fidèle à l'appel intérieur et de suivre le courant de son cœur, de vivre la Vraie Religion, celle des hommes qui s'ouvrent à une conscience universelle; une religion sans murs.

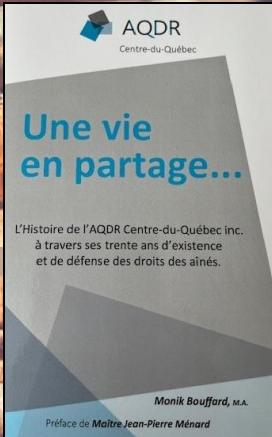


Une si longue vie. Comprendre et accompagner le très grand âge

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

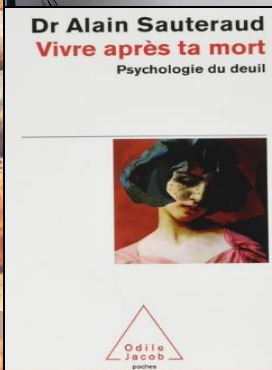
L'histoire de l'AQDR Centre-du-Québec inc. À travers 30 ans d'existence et de défense des droits des aînés.



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

RANQ

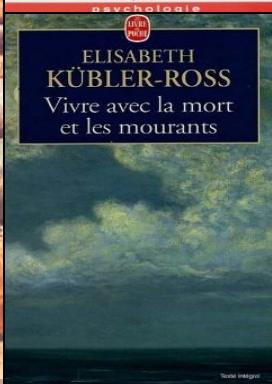
Stratégie nationale de soutien aux proches aidants.



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.

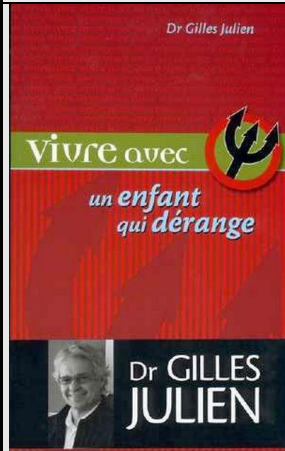


Vivre avec la mort et les mourants

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

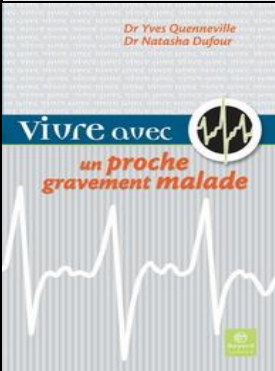
ses interlocuteurs, les soins qu'il souhaite, le cadre où il préfère vivre ses derniers jours ? Quel rôle peuvent jouer les proches, les médecins, les infirmières, les psychothérapeutes, les membres du clergé ? A toutes ces questions, Elisabeth Kübler-Ross apporte des réponses tirées de son expérience.



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 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 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'apprivoiser 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

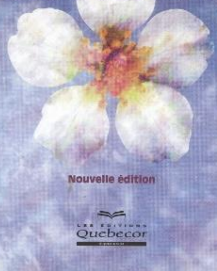
Vivre le deuil au jour le jour

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.

CHANTAL ST-HILAIRE

VIVRE SEULE ET HEUREUSE



Nouvelle édition

LES ÉDITIONS Québecor

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.

Vous fournissez un service d'aide à domicile



Québec

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

Santé et Services sociaux Québec

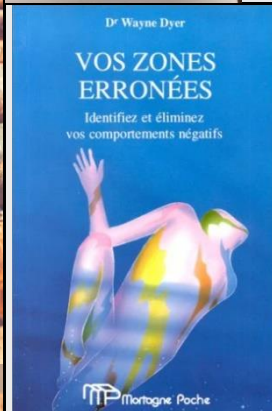
Document explicatif du service chèque emploi-service.



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

Santé et Services sociaux Québec

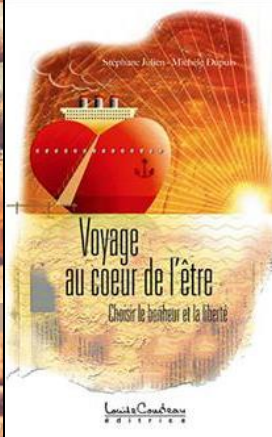
Document explicatif du service chèque emploi-service.



Vos zones erronées : Identifiez et éliminez vos comportements négatifs

Wayner Dye

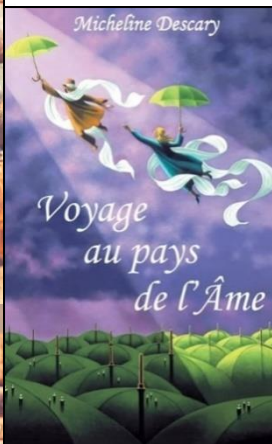
Êtes-vous souvent préoccupé par ce que les gens pensent de vous? Craignez-vous sans cesse de perdre votre emploi, votre conjoint, vos biens, etc.? . Avez-vous peur du changement: nouvelle profession, nouvel associé, nouvelle maison, etc.? . Refusez-vous de pratiquer certains sports, certaines activités 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.

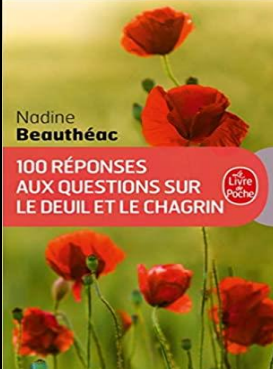


Voyage au pays de l'Âme

Micheline Descary

Tout en vivant son histoire d'amour, Delphine sait que pour ne pas sombrer, le flot d'amour en elle doit être alimenté par les connaissances. Côtéant des enfants tous les jours, elle raconte leurs bonheurs et leurs peines, leur authenticité et leur cœur pur. Elle constate aussi qu'hommes et femmes sont de plus en plus réceptifs à l'amour. Sa joie de vivre et sa santé étant à l'occasion bousculées par les événements extérieurs, elle raconte avec humour comment accepter et dédramatiser ces situations bouleversantes. Elle ose mettre à jour ce qui se passe dans le domaine de l'éducation, elle

établit un parallèle entre les médecines douces et la médecine traditionnelle, et elle remet en question sa vision de la religion. Avec Delphine, on rit et on pleure mais on apprend surtout à jouir de la vie et à comprendre que celle-ci est un cadeau qu'il suffit de déballer même si on s'enfarge dans les rubans. Jusqu'à ce jour, son amour pour Denis demeure toujours le même : tendre, confiant, vrai et compatissant.

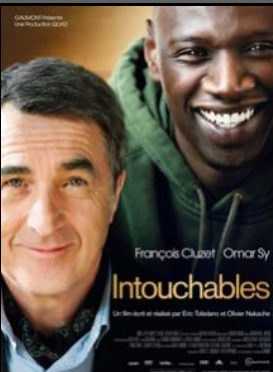


100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin

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.



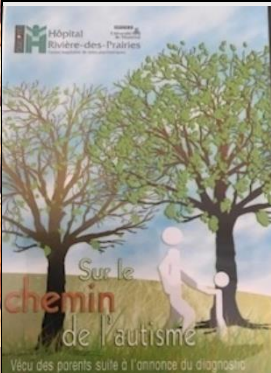
Les échos des chuchotements de l'âme

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

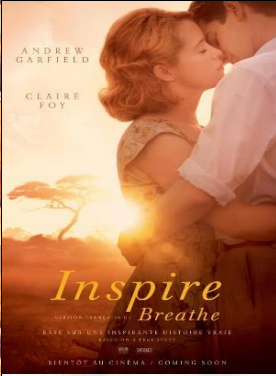
Hôpital Rivière-des-Prairies

Vécu des parents suite à l'annonce du diagnostic.



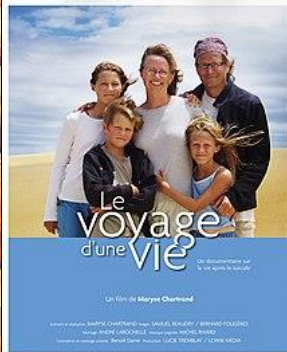
Toujours Alice

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.



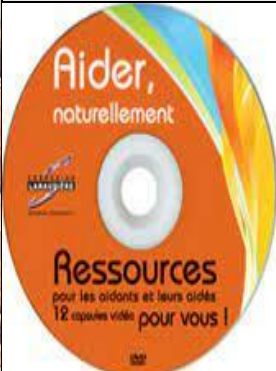
Le voyage d'une vie

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



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.

