

BIBLIOTHÉRAPIE

Beaucoup de gens aiment lire pour mieux comprendre leurs difficultés et prendre leur traitement en mains. Voici des suggestions de lecture qui pourraient vous aider dans la prise en charge de votre traitement et votre rétablissement.

Ouvrages généraux en thérapie cognitivo-comportementale

- ✓ Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive (2005). D. Greenberger et C. A. Padesky. Décarie éditeur.
- ✓ Être bien dans sa peau (2005). David D. Burns. Édition L'Héritage.

Dépression

- ✓ Thérapie cognitive de la dépression (1988). I. M. Blackburn et J. Cottraux. Masson éditeur.
- ✓ Guide d'autosoins de la dépression. Disponible en ligne, site Internet : <http://www.comh.ca/publications/resources/asw/SCDP-French.pdf>
- ✓ Vaincre la dépression une étape à la fois (2004.) Addis. M. E. & Martell C. R. Traduction de Jean-Marie Boisvert et Marie-Claude Blais (2009). Québec : Les Éditions de l'Homme.
- ✓ Site Internet : www.ladepressionfaitmal.com

Deuil

- ✓ Grandir : aimer, perdre et grandir (2004). Jean Monbourquette. Les Éditions Novalis Inc.
- ✓ Comment survivre à un deuil (2010). Lambert. Les éditions Édimag.
- ✓ Apprendre à dire adieu : questions de deuil (2013). François Louboff. Les éditions Payot.
- ✓ Surmonter l'épreuve du deuil, 6^e édition (2013). Line St-Pierre & Roger Régnier. Les éditions Quebecor.

Estime personnelle

- ✓ Imparfais, libres et heureux (2009). C. André. Éditions Odile Jacob.
- ✓ L'estime de soi (1998). F. Lelord, C. André. Éditions Odile Jacob.

Phobie sociale, affirmation de soi et communication

- ✓ La peur des autres (2003). Christophe André et Patrick Légeron. Éditions Odile Jacob.
- ✓ S'affirmer et communiquer (1979). Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry. Éditions de l'Homme.
- ✓ La peur de l'autre : surmonter l'anxiété sociale (2013). Laurie Hawkes. Éditions le livre de poche.

Réactions émotionnelles intenses et relations interpersonnelles difficiles

- ✓ Je réinvente ma vie (2003). Jeffrey E. Young. Les éditions de l'Homme.
- ✓ Le piège du bonheur : Créez la vie que vous voulez (2009). Russ Harris. Les éditions de l'Homme.

Sommeil

- ✓ Vaincre les ennemis du sommeil (2009). Charles Morin. Les Éditions de l'Homme.

Stress post-traumatique (SPT)

- ✓ Se relever d'un traumatisme (2006). Pascale Brillon, 2^e édition. Les Éditions de l'Homme.
- ✓ Site Internet, site convivial du Centre d'étude sur le trauma de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine : plusqu1souvenir.ca

Trouble d'anxiété généralisée (TAG)

- ✓ Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien (2003). Robert Ladouceur, Lynda Bélanger et Éliane Léger. Éditions Odile Jacob.

Trouble bipolaire

- ✓ Le trouble bipolaire pour ceux qui en souffrent et leurs proches (2008). Filteau, M-J & Beaulieu, J. Les Éditions La semaine.

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

- ✓ Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes (2010). Dre Annick Vincent. Les éditions Quebecor.
- ✓ La maîtrise du TDA/H chez l'adulte : un programme de thérapie cognitive-comportementale : manuel du client (2005). S. A. Safren, C. A. Perlman, S. Sprich, M. W. Otto. Institut universitaire en santé mentale.

Trouble obsessionnel-compulsif

- ✓ Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter (2000). Sauteraud, Alain. Éditions Odile Jacob.

Trouble panique

- ✓ La peur d'avoir peur : Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie, 3^e édition revue et remise à jour (2004). André Marchand et Andrée Letarte. Les Éditions Stanké.
- ✓ Surmontez vos peurs, vaincre le trouble panique et l'agoraphobie (2000). J. L. Emery. Éditions Odile Jacob.
- ✓ 10 solutions contre... troubles de panique (2008). Martin M. Antony & Randi E. McCabe. Édition Broquet.

Sites Internet pertinents

- ✓ Thérapie cognitivo-comportementale : Guides de pratiques et autres outils : www.tccmontreal.com (section Grand public pour exercices de relaxation guidée)
- ✓ Guides respiratoires : www.coherencecardiaque.ca
- ✓ Association canadienne pour la santé mentale : www.etrebiendanssatete.ca
- ✓ Le cerveau à tous les niveaux : www.lecerveau.mcgill.ca
- ✓ Institut universitaire en santé mentale : www.institutsmq.qc.ca/maladies-mentales/index.html
- ✓ Institut Douglas : <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-anxieux>