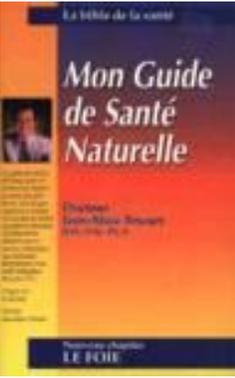
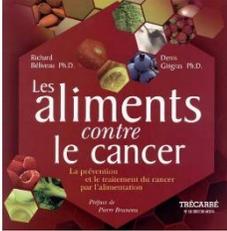
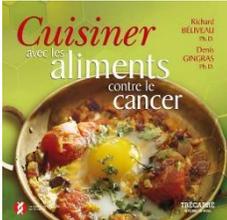


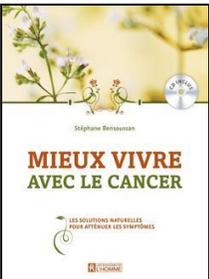
BIBLIOTHÈQUE: CATALOGUE COMPLET

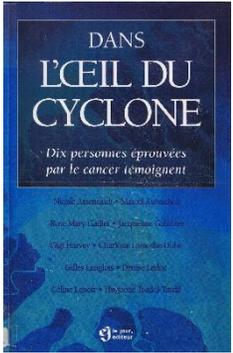
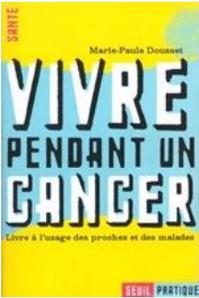
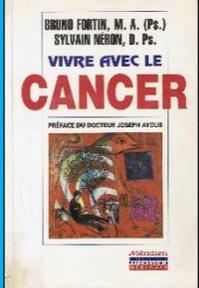
ALIMENTATION

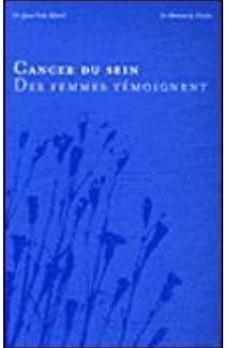
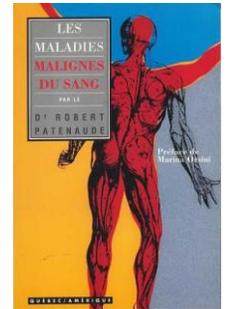
	<p>AL-B</p>	<p>BRUNET, JEAN-MARC</p> <p>Mon guide de santé naturelle</p>	<p>Ce guide de santé a été conçu pour répondre aux besoins de santé des Québécois. Une longue expérience clinique m'a permis de mettre au point les formules spécifiquement adaptées aux rigueurs climatiques, aux habitudes alimentaires et au profil biologique des gens d'ici.</p>
	<p>AL-B-G-1</p> <p>AL-B-G-2</p>	<p>BÉLIVEAU, RICHARD, GINGRAS, DENIS</p> <p>Les aliments contre le cancer. La prévention du cancer par l'alimentation</p>	<p>Depuis quelques années, la recrudescence des cancers, dans des tranches de population peu touchées jusqu'ici (notamment les jeunes) pousse la population à s'intéresser à des méthodes de prévention : vivre dans un environnement plus sain, et surtout manger mieux, de manière à se protéger et à protéger ses proches.</p>
	<p>AL-B-G-1</p>	<p>BÉLIVEAU, RICHARD - GINGRAS, DENIS</p> <p>Cuisiner avec les aliments contre le cancer</p>	<p>Cuisiner avec les aliments contre le cancer, un complément au best-seller <i>Les aliments contre le cancer</i>, vise à mieux faire connaître les aliments aux propriétés préventives et à en faciliter la consommation en offrant aux lecteurs deux cents recettes savoureuses. <i>Cuisiner avec les aliments contre le cancer</i> saura plaire aux lecteurs et aux amateurs de bonne cuisine soucieux de leur santé, en plus de favoriser la consommation quotidienne d'aliments présentant des propriétés anticancérigènes reconnues.</p>

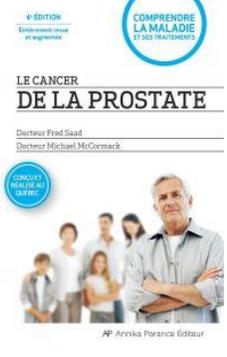
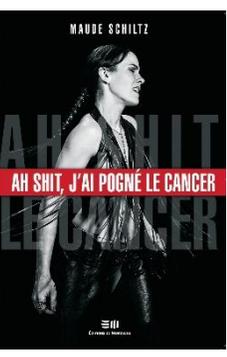
	<p>AL-L-L</p>	<p>LAMBERT, LAGACÉ, LOUISE</p> <p>Ménopause, nutrition et santé</p>	<p>Ce livre vise à aider les femmes à vivre une MÉNOPAUSE plus DOUCE en mangeant mieux avant et pendant cette TRANSITION HORMONALE. IL s'agit d'une mise à jour du best-seller vendu à plus de 50 000 exemplaires. Il comprend 70% de nouveau contenu pour aider les femmes à combattre les inconforts qui accompagnent cette étape de la vie des femmes: bouffées de chaleur, ballonnements, gain de poids et baisse d'énergie.</p>
---	---------------	---	---

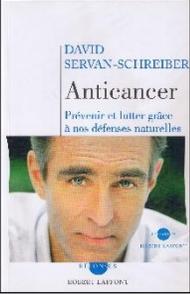
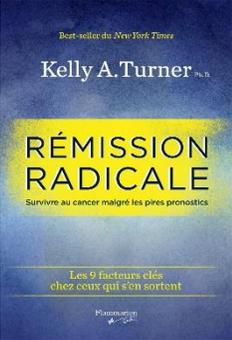
CANCER

	<p>CA-A</p>	<p>ALLARD, MADLYN</p> <p>Une fleur éclot à travers la tempête</p>	<p>Madlyn Allard est fondatrice de l'organisme <i>Solidarité face au cancer</i> et personne-ressource, depuis 10 ans, auprès des personnes atteintes de cancer. Ce livre saura répondre à vos interrogations pressantes. Il vous renseignera sur le cancer, l'accompagnement, le deuil et la relation d'aide. Cet ouvrage, qui est aussi un vibrant témoignage des malades et des familles, renferme un vécu partagé en toute amitié (Broché - 8 mai 2008.)</p>
	<p>CA-B</p>	<p>BENSBUSSAN, STÉPHANE</p> <p>Mieux vivre avec le cancer</p>	<p>De plus en plus de personnes atteintes du cancer se tournent vers les médecines complémentaires pour les aider à affronter l'épreuve de la maladie. Mais comment choisir des remèdes efficaces et sécuritaires ? Quelles sont les solutions naturelles face à la fatigue, la douleur, l'anxiété, les chaleurs ? Comment retrouver le sommeil naturellement ? Comment allier les médecines complémentaires avec les traitements médicaux ? Grâce à un survol de la littérature scientifique des médecines complémentaires, cet ouvrage vous présente une compilation des différents traitements et des remèdes thérapeutiques. Accompagné d'un CD de méditation, ce livre pratique deviendra un guide pour toute personne atteinte du cancer qui recherche des solutions saines et efficaces pour mieux vivre avec cette maladie.</p>

	<p>CA-C-</p>	<p>COLLECTIFS AUTEURS, Dans l'œil du cyclone</p>	<p>Aux prises avec une maladie qui atteint une personne sur trois, huit femmes et deux hommes décrivent comment le cancer a bouleversé leur existence.... Avec les mots de tous les jours. Ils font le récit parfois émouvant, souvent révoltant, toujours éprouvant de leur combat contre le cancer.</p>
	<p>A-D</p>	<p>DESROSIERS, SYLVIE La perruche qui miaulait</p>	<p>Dans cette galerie de portraits personnelle, le lecteur croise un chien qui apprend à marcher à un petit garçon, une perruche qui tombe amoureuse d'un cochon d'Inde, un canard qui se prend pour un chef de famille des années 50... Par leur seule présence (et par leurs exigences parfois), ces sympathiques compagnons ont épaulé Sylvie Desrosiers dans les moments les plus difficiles, notamment en l'encourageant lors de son combat contre le cancer.</p>
	<p>CA-D</p>	<p>DOUSSET, MARIE-PAULE Vivre pendant un cancer</p>	<p>Comment faire face à un cancer ? Que doit-on appréhender ? La maladie elle-même, les examens douloureux ou fatigants, les médecins pas toujours sympathiques, les consultations et séjours hospitaliers qui se passent souvent de façon anonyme... sont autant de problèmes présentés dans ce guide complète où l'on trouvera : une présentation de l'environnement médical, social, associatif... une démarche pédagogique qui dégage toutes les pistes à approfondir (informations, statut du malade, traitements...) Un éclairage très humain (de nombreux témoignages des malades et des leurs proches). Des conseils pratiques (les « trucs » pour éviter les désagréments multiples provoqués par la maladie, que manger avant la chimio, etc.).</p>
	<p>CA-F- N-1-2</p>	<p>FORTIN, BRUNO. NÉRON, SYLVAIN Vivre avec le cancer</p>	<p>Le lecteur trouvera dans ce programme des stratégies et des techniques de psychothérapie cognitive qui lui seront utiles non seulement pour mieux faire face à la maladie, mais également pour l'aider à vivre une vie plus satisfaisante par la suite Il apprendra à mieux comprendre et surmonter ses sentiments d'anxiété, de dépression et d'agressivité.</p>

	CA-G-R	GAUVIN, ANDRÉE, RÉGNIER, ROGER Vouloir vivre les luttes et les espoirs du malade	<p>Les ressources intérieures de chacun se révèlent d'une importance primordiale; bien qu'elles semblent diminuées ou momentanément voilées, elles demeurent des alliés sûrs qui permettent de conserver le courage et la lucidité, de raviver l'espoir et la combativité. Les auteurs proposent des pistes de réflexion et des sources de soutien.</p>
	CA-GÉ	GÉNOT, DR JEAN-YVES DR CUZIN ÉMMANUEL Cancer du sein Des femmes témoignent	<p>Ce livre de témoignages donne la parole aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Il s'agit d'un instantané où des femmes racontent leur parcours, livrent leur histoire et expriment leurs émotions simplement.</p> <p>Pour connaître le vécu des femmes atteintes d'un cancer, quoi de plus juste que de leur demander de parler de leur...</p>
	CA-I	IRSLAND, JILL Une femme raconte son combat contre le cancer	<p>La femme de Charles Bronson raconte son combat victorieux contre le cancer du sein, avec courage et une dignité qui forcent l'admiration. Le président Reagan lui a d'ailleurs décerné le Prix Cancer-Courage 1988... Le livre bouleversant de Jill Ireland ne ménage ni les mots, ni les maux. Dès la première phrase du premier chapitre, le ton est donné... »</p>
	CA-P	PATENAUDE, DR. ROBERT Les maladies malignes du sang	<p>Ce livre est un message d'espoir...</p> <p>1982. Un jeune étudiant en médecine, Robert Patenaude, apprend qu'il est atteint de leucémie. S'il accepte de subir une greffe de moelle osseuse, ses chances de survie sont d'environ 30%. Sinon, c'est la mort à brève échéance.</p> <p>1994. Douze ans plus tard, c'est 70% de chances de survie qui s'offrent aux greffés de moelle osseuse. De plus, cette greffe est une technique qui permet de guérir plusieurs maladies malignes du sang. Au stade expérimental, la greffe de moelle laisse envisager des résultats prometteurs pour les cancers du sein, du testicule et du mélanome.</p>

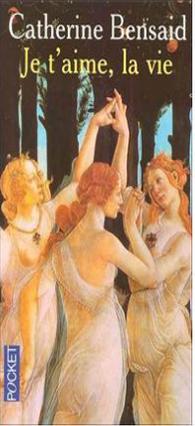
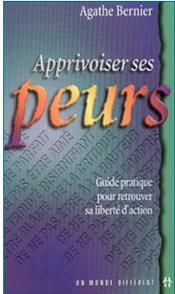
	<p>CR-NS</p>	<p>SAAD, DR FRED DR MICHAEL MC CORMAK</p> <p>Le cancer de la prostate</p>	<p>Au Canada, un homme sur sept risque de développer un cancer de la prostate. Il s'agit du cancer le plus fréquemment diagnostiqué chez les hommes. Bien qu'il frappe le plus souvent après l'âge de 70 ans, il arrive qu'il touche des hommes dans la quarantaine ou dans la cinquantaine. Ce livre de référence, fournit des explications simples, concises et pratiques pour aider à mieux comprendre la maladie. Écrit par des médecins spécialistes québécois, il représente une formidable source d'information sur la prévention et les causes du cancer de la prostate, sur le diagnostic précoce, ainsi que sur les options de traitement qui s'offrent aux patients, leurs effets secondaires et les complications.</p>
	<p>CA-S</p>	<p>Schiltz Maude</p> <p>Ah shit, j'ai pogné le cancer</p>	<p>Cancer. Les deux seins. Treize tumeurs. Mon but ultime, c'est de diffuser l'information sur le cancer et de vous faire réaliser qu'un patient sur trois est jeune. Une personne sur deux recevra un diagnostic de cancer dans sa vie. Ça, ça veut dire que si cette personne-là c'est pas vous, ben c'est votre conjoint ou votre meilleur ami. Je veux que les gens sachent quoi faire pour aider leurs proches, et je veux aussi que ceux qui vont pogner le cancer - LA personne sur deux -, eh ben je veux qu'ils sachent à quoi s'attendre. Mais je vous avertis, par exemple : les 50 premiers courriels que j'ai envoyés à 125 de mes amis contiennent plein de sacres, en masse de français, une vraie structure parlée et un ton franchement rentre-dedans ! Ah oui pis inquiétez-vous pas han, je vous rassure tout de suite : y a personne qui meurt à la fin du livre... même pas moi ! ;)</p>
	<p>CA-S</p>	<p>SCHÜTZENBERGER, ANNE</p> <p>Vouloir guérir</p>	<p>Cette maladie qu'on refusait même de nommer il y a peu, doit en effet être prise en charge par une équipe médicale spécialisée mais aussi par des psychothérapeutes aidant la personne : relaxation, visualisation positive, lutte contre le stress, prises en compte des croyances, du contexte social ainsi que de l'histoire de vie du malade, en faisant des recherches accompagnées sur ce qu'on désigne comme « loyauté familiale invisible » et « syndrome d'anniversaire ».</p> <p>Car guérir d'une maladie grave requiert un accompagnement médical mais aussi l'envie de vivre, le réveil du pouvoir de se guérir que chaque personne possède, que le psychothérapeute aidé par la famille et les proches aide à faire surgir.</p>

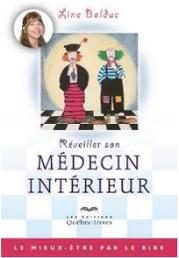
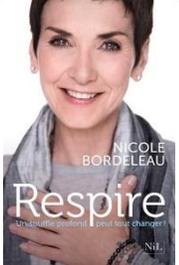
	<p>CA-S.S</p>	<p>SERVAN-SCHEREIBER Anticancer</p>	<p>Renforcer son terrain. Quelques habitudes de vie simples fournissent les meilleures chances de conserver un système immunitaire vaillant : alimentation, exercice physique, gestion de son stress... Des atouts à ne pas négliger pour renforcer ses défenses naturelles.</p>
	<p>CA-S 1</p>	<p>SIMONTON, DR CARL SIMONTON, MATTHEWS, STÉPHANIE CREIGHTON, JAMES Guérir envers et contre tout</p>	<p>L'approche de la maladie à partir d'une conception du malade en tant que personne globale est une pratique éprouvée dans le traitement du cancer. Pourquoi ? Parce qu'il rend l'espérance au malade, et qu'il a permis à beaucoup de gens de retrouver le goût de vivre. Cet ouvrage dynamique, tonique, réaliste, accroît les chances du malade en mobilisant son système immunologique et en permettant un sursaut volontaire.</p>
	<p>CA-S</p>	<p>SIMONTON, DR. CARL – HENSEN, REID L`aventure d`une guérison</p>	<p>« L'Aventure d'une guérison » de Carl Simonton (Auteur), Reid Henson (Auteur), Brenda Hampton (Auteur) : livre très pratique écrit par le Dr Simonton et un de ses patients victorieux ! Un vrai manuel de mode d'emploi ! Un trésor !</p>
	<p>CA-T</p>	<p>Turner Kelly A. Rémission Radicale</p>	<p>Kelly A. Turner, chercheuse, spécialisée en oncologie et consultante en médecine intégrative, a analysé plus de 1000 cas de rémission radicale consignés dans des publications médicales. Elle a aussi parcouru le globe pour interviewer une centaine de thérapeutes alternatifs. Au fil de ses recherches, elle a ainsi répertorié 75 facteurs physiques, émotionnels et spirituels ayant joué un rôle dans le processus de guérison. L'auteure est parvenue à définir 9 facteurs clés mis en œuvre par les survivants. Pour chacun, elle expose les études scientifiques les plus récentes, les traitements complémentaires existants et le témoignage d'authentiques cas de rémission radicale. Elle propose finalement une liste pratique de mesures à adopter pour la personne souffrant d'un cancer et son entourage. Écrit par une scientifique, l'ouvrage présente une approche globale et proactive, en plus des traitements médicaux classiques.</p>

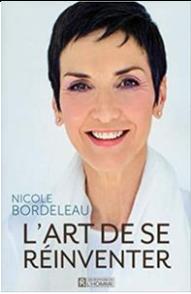
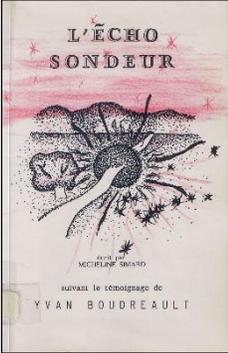
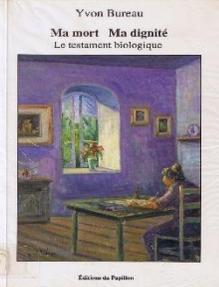
	CA-W-R	WRIGHT- ROBERTS, MONICA-CLARC M. Dr. ROY Au jour le jour	<p>De l'approche de soutien d'équipe Côte à côte de Côte à côte, au regard profond d'Au jour le jour qui examine les conséquences physiques et psychologiques de la chimiothérapie chez les patients atteints de cancer, Monica Wright-Roberts continue de se battre pour faire respecter les besoins des patients et de leurs familles.</p>
--	---------------	---	---

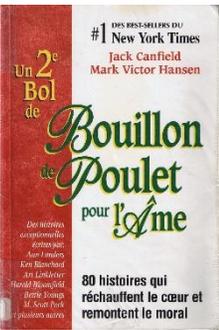
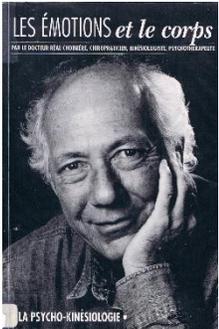
PSYCHOLOGIE

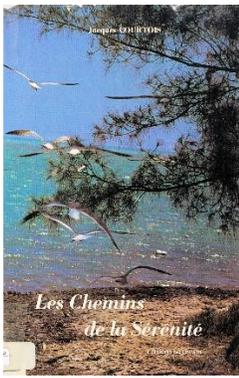
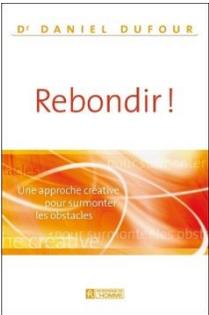
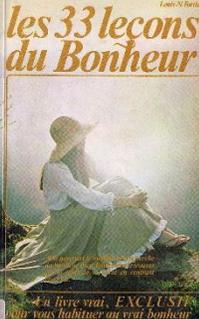
	PS-A-1-2	AUGER, LUCIEN Communication et épanouissement personnel	<p>Ce livre décrit les attitudes fondamentales de l'aidant et trace les grandes lignes de ses comportements libérateurs. La relation d'aide n'est pas une fonction, une tâche, un travail ou une profession, mais plutôt une manière de vivre. Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui se proposent, par leur communication, d'aider leurs interlocuteurs à libérer en eux-mêmes leurs forces d'épanouissement et de croissance. Parents, enseignants, aides sociaux, médecins, infirmières, animateurs.</p>
	PS-B-L	BÉLIVEAU, ROBERT LAFLEUR, JACQUES Les Quatre Clés de l'équilibre personnel	<p>« Les quatre clés de l'équilibre personnel, est un livre qui veut montrer que la joie de vivre et la santé sont indissociables et qui veut faire découvrir comment les malaises et maladies dont on souffre sont en relation avec la persistance de nos difficultés psychologiques et sociales. Notre stress ne perdurant que parce que les solutions qu'on apporte à ces causes sont inefficaces, on en arrive fatalement à la nécessité de changer. »</p>

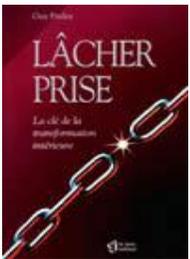
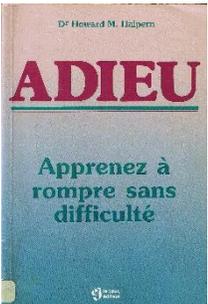
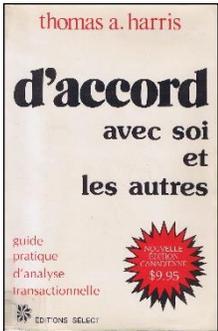
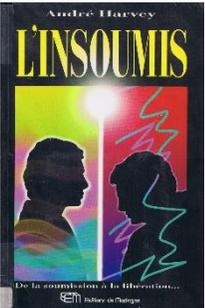
	<p>PS-B</p>	<p>BENSAID, CATHERINE</p> <p>Je t'aime la vie</p>	<p>"Nous ne sommes pas étrangers à notre vie : il nous est donné de la rendre belle". Pour Catherine Bensaïd, psychothérapeute, la vie vaut la peine d'être vécue quoi qu'il arrive, malgré les coups durs, la pesanteur du quotidien, les crises personnelles et les crises de couple... "Il faut reconstruire la partie vivante de nous-mêmes qui a été détruite" pour réussir à nous réaliser pendant le cours de notre existence. Prendre conscience de cette difficulté à vivre notre rapport à autrui et à nous-même, c'est déjà vouloir vivre mieux.</p>
	<p>PS-B</p>	<p>BERNARD, RENÉ</p> <p>Si tu as le goût de vivre</p>	<p>Les réflexions dans ce livre peuvent te rejoindre. Elles te parlent de la vie d'aujourd'hui, bien sûr; mais elles parlent encore plus du précieux mouvement de vie qui habite ton cœur. Tu seras ramené progressivement à ton centre, et ton dialogue intérieur se poursuivra...</p>
	<p>PS- B</p>	<p>BERNIER, AGATHE</p> <p>Apprivoiser ses peurs</p>	<p>Dans ce guide clair et précis, vous apprendrez à comprendre le mécanisme émotionnel qui engendre nos peurs et, grâce à des exercices pratiques, vous découvrirez comment les affronter et vous en libérer.</p>
	<p>PS-B-J</p>	<p>BISSON JEUFROY, EVELYNE</p> <p>Quatre plaisirs par jour au minimum</p>	<p>S'accorder chaque jour au moins quatre petits plaisirs, cela paraît si facile que l'intention fait sourire. Le plaisir nous recharge en énergie. Il dynamise. Il chasse la fatigue. Il calme. Il permet de guérir. Il redonne de la joie. Il reconnecte au corps, aux autres et au monde. Et il est une voie d'accès à la spiritualité.</p> <p>Ayant elle-même subi des deuils et des épreuves douloureuses, Evelyne Bisson Jeufroy a pu, grâce à la méthode des petits plaisirs, récupérer le goût et l'énergie de vivre.</p>

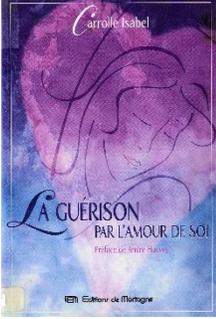
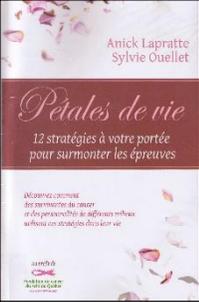
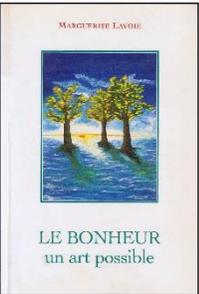
	<p>PS-B</p>	<p>BOLDUC LINE</p> <p>Réveiller son médecin intérieur</p>	<p>Réveiller son médecin intérieur est un guide pratique rafraîchissant, qui vous aidera à prendre soin de votre santé par le rire, le plaisir et une multitude d'autres moyens. ...</p>
	<p>PS-B-1</p>	<p>BORDELEAU NICOLE</p> <p>Vivre c'est guérir</p>	<p>« Nous arrivons tous sur cette terre avec les outils nécessaires pour surmonter les difficultés. Mais, tant et aussi longtemps que nous nous obstinerons à les chercher à l'extérieur de nous, ces solutions demeureront éphémères. Cette leçon, je l'ai comprise après avoir reçu un coup de fil qui a bouleversé ma vie. L'existence dont j'avais toujours rêvé allait débiter par un cauchemar...? »</p>
	<p>PS-B-2</p>	<p>BORDELEAU NICOLE</p> <p>Revenir au Monde</p>	<p>Combien sommes-nous à vivre enfermés dans notre tête, à courir d'urgence en urgence, à oublier de savourer l'instant présent? Avec la simplicité et l'authenticité qu'on lui connaît, Nicole Bordeleau nous invite à « revenir au monde ». Grâce à des enseignements et à des exercices accessibles, elle nous accompagne à la découverte d'une pratique simple, ancrée dans le quotidien, appelée méditation de pleine présence.</p>
	<p>PS-B-3</p>	<p>BORDELEAU NICOLE</p> <p>Zénitude et double espresso</p>	<p>Méto, boulot, rendez-vous, courses à faire, soucis quotidiens... Au cœur de ce tumulte, comment peut-on rester zen? Existe-t-il une méthode pour échapper aux courriels qu'on consulte vingt fois l'heure? Comment quitter le monde des fausses urgences et vivre davantage au présent?</p>
	<p>PS-B-4</p>	<p>BORDELEAU NICOLE</p> <p>Respire</p>	<p>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.! Cet ouvrage est certainement le plus intime de Nicole Bordeleau.</p>

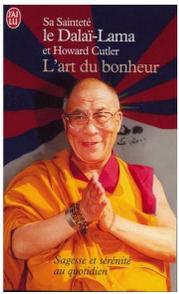
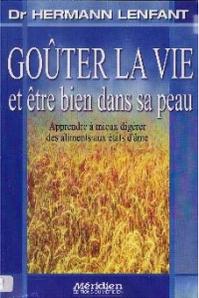
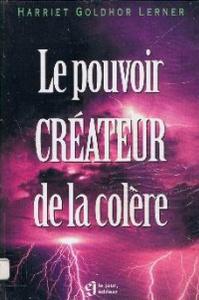
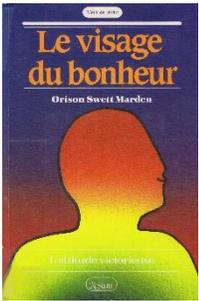
	<p>PS-B-5</p>	<p>BORDELEAU NICOLE</p> <p>L'art de réinventer</p>	<p>À la fois coffre à outils, aide-mémoire et compagnon de route, il vous convie à une réelle transformation de votre monde intérieur. Nicole Bordeleau y partage les enseignements, les situations, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs et les moteurs les plus puissants dans sa vie personnelle. Elle enseigne un art de se réinventer, de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber</p>
	<p>PS-B-1-</p>	<p>BOUDREULT, YVAN</p> <p>Par le hublot de la nuit</p>	<p>Comme le chirurgien qui me façonne un nouveau visage, j'ai la certitude d'être un train de modeler mon bonheur. Je serai un jour heureux et, alors, ni personne ne me fera faire marche arrière.»</p> <p>Depuis que les flammes l'ont dévoré, Yvan Boudreault n'a guère eu droit aux splendeurs du jour que Par le hublot de la nuit. Mais cela ne semble pas avoir diminué la passion qui coule dans ses veines ; cette vie...</p>
	<p>PS-B</p>	<p>BOUDREAU, YVAN</p> <p>L'écho sondeur</p>	<p>Les navigateurs connaissent bien l'utilité d'un échosondeur. Ils ont recours à cet instrument de précision pour déterminer la profondeur des eaux sous la coque de leur navire. Certains sonars permettent de lire, sur un enregistrement graphique à ultrasons, les coordonnées du relief sous-marin. Ils détectent ainsi ce qu'on ne voit pas à la surface, ce qu'on ne sait pas avec certitude, juste en regardant au large de soi. Un peu comme l'écho d'un cour qui chercherait à connaître son relief humain... la profondeur inavouée de ses courants</p>
	<p>PS-B</p>	<p>BUREAU, YVON</p> <p>Ma mort, ma dignité, le testament biologique</p>	<p>Pour un mourir digne, libre et responsable. Testament biologique, mandat en prévision d'inaptitude, note à son plan de soins... Les droits d'accepter, de refuser et de faire cesser les traitements de fin de vie.</p>

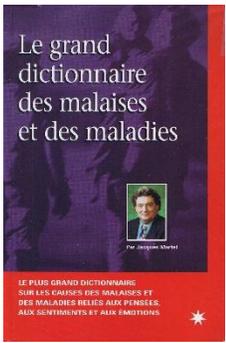
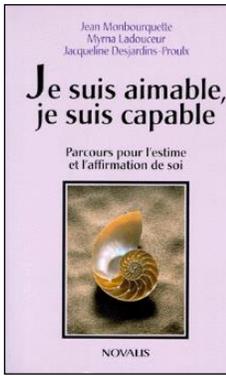
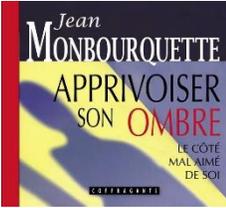
	<p>PS- C- H</p>	<p>CANFIELD, JACK, HANSEN, MARK VICTOR</p> <p>Un deuxième bol de bouillon de poulet pour l'âme</p>	<p>Véritables témoignages de vie pour réchauffer votre cœur, apaiser votre âme nourrir vos émotions.</p> <p>Grâce aux expériences vécues par d'autres personnes, des lecteurs d'horizons très variés peuvent apprendre le don de l'amour le pouvoir de la persévérance, la joie de l'art d'être parent et l'énergie vitale du rêve. Partagez la magie qui changera à jamais votre façon de vous percevoir et de percevoir le monde qui vous entoure.</p>
	<p>PS-C</p>	<p>CHOINIÈRE, D^R RÉAL</p> <p>Les émotions et le corps</p>	<p>«Le contenu de ce livre comprend une carte routière sûre de l'intérieur. C'est donc ce guide que je présente à tous ceux qui souhaitent comprendre leur difficultés et éviter de répéter en vain les mêmes erreurs» Extrait livre</p>
	<p>PS-C</p>	<p>CYRULNIK BORIS</p> <p>Un merveilleux malheur</p>	<p>Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur.</p> <p>C'est celui de résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité.</p> <p>En comprenant cela, nous changerons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille. " Boris Cyrulnik</p>
	<p>PS-C</p>	<p>CORNEAU, GUY</p> <p>Victime des autres bourreaux de soi-même</p>	<p>Commençons par faire la paix avec nous-même ».</p> <p>Guy Corneau. Nous pouvons tous sortir du rôle de victime, cesser d'être notre propre bourreau, à condition ...</p>

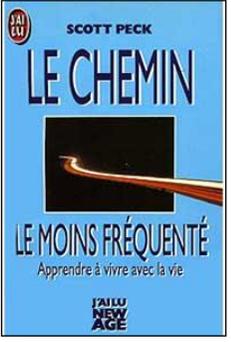
	<p>PS-C</p>	<p>COURTOIS, JACQUES</p> <p>Les chemins de la sérénité</p>	<p>L'homme cherche un refuge, toujours temporaire, dans les loisirs, les distractions, les gadgets vantés par la publicité... L'homme cherche les plaisirs, l'impossible aventure qui le sorte de lui-même. L'intelligence est sacrifiée, l'esprit est bafoué, le sacré nié, l'éducation est immolée à l'instruction. L'engorgement de la mémoire étouffe toute culture. IL y a une issue, une aventure exaltante à vivre : retrouver par le cœur le chemin de l'Esprit.</p>
	<p>PS-D</p>	<p>DAIGNEAULT, ANDRÉ</p> <p>Du cœur de pierre au cœur de chair</p>	<p>Le chemin de la réalisation de soi est long et débouche sur le Christ : c'est ce que montre A. Daigneault en évoquant des personnages bibliques tels que Jacob, Abraham, Elie, etc., et en réfléchissant sur le chemin de l'amour enseigné par le Créateur. Ainsi est-on amené à développer ses talents affectifs, intellectuels, sociaux et corporels.</p>
	<p>PS-D</p>	<p>DUFOUR, DR. DANIEL</p> <p>Rebondir</p>	<p>Séparation, perte d'emploi, maladie, un jour ou l'autre, nous sommes tous confrontés aux difficultés de la vie. Pourtant, quelle que soit notre situation, nous disposons de toutes les ressources nécessaires pour rebondir. C'est ce que nous révèle l'auteur Daniel Dufour qui croit en la capacité de chacun à se battre pour soi-même afin de surmonter les obstacles. Se centrer sur soi, reconnaître, ressentir et exprimer ses émotions, s'enraciner dans son noyau fondamental et son savoir inné.</p>
	<p>PS-F</p>	<p>FORTIN, LOUIS-N</p> <p>Les trente-trois leçons de bonheur</p>	<p>En trente-trois petits chapitres, l'auteur expose sa conception du bonheur et prodigue ses conseils. La pensée de l'auteur est fondée sur le bon sens, d'inspiration chrétienne et souvent moralisante. D'accès facile à un large public</p>

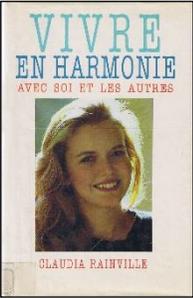
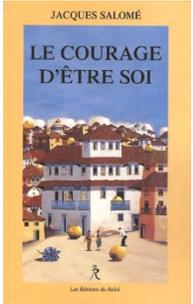
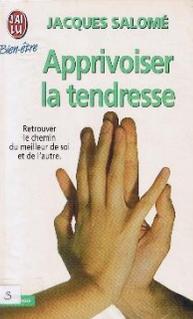
	<p>PS-F</p>	<p>FINLEY, GUY</p> <p>Lâcher prise</p>	<p>Comment enfin lâcher prise ? L'art d'accepter ce que nous ne pouvons pas changer. Le lâcher prise consiste à être capable de modifier son regard sur le monde, à s'ouvrir à l'imprévu sans devoir se battre sans cesse. Le lâcher prise rime aussi avec acceptation, pardon, et demande parfois de faire le deuil de ce à quoi l'on tient.</p>
	<p>PS -H</p>	<p>HALPERN, Dr HOWARD M</p> <p>ADIEU, apprenez à rompre sans difficulté</p>	<p>L'amour, c'est le paradis sur terre, jusqu'à ce que les choses tournent au vinaigre. Quand une relation amoureuse agonise, il est préférable d'y mettre fin rapidement. Pourquoi s'accrocher ? Est-on dépendant d'une personne comme on l'est d'une drogue, de l'alcool ou...</p>
	<p>PS - H</p>	<p>HARRIS, THOMAS</p> <p>D'accord avec soi et les autres</p>	<p>En chacun de nous, peut reconnaître un Parent, un Enfant et un Adulte, ce que Harris appelle le P-A-E de chaque personne. Le Parent est constitué par les nombreux interdits et les quelques devoirs qui nous ont été transmis soit par nos parents, soit par la civilisation à laquelle nous appartenons ; le Parent se forme en nous dès la petite enfance. L'Enfant représente l'émotion spontanée. L'Adulte, enfin, est celui qui raisonne, réfléchit, prend des décisions fondées sur les données de son expérience.</p>
	<p>PS -H</p>	<p>HARVEY, ANDRÉ</p> <p>L'insoumis</p>	<p>Après leur mémorable séjour dans la chambre du pardon, les jumeaux Philippe et Yancy n'ont d'autre choix que de se lancer dans une nouvelle aventure. Dès le début de leur existence, ils se voient encore une fois unis par une complicité hors du commun. L'insatiable désir d'évolution de l'un, soutenu par la grande sagesse de l'autre, leur permettra de laisser leur empreinte dans le grand livre de la vie.</p>

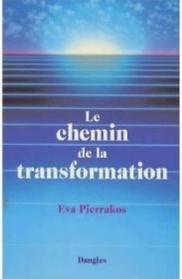
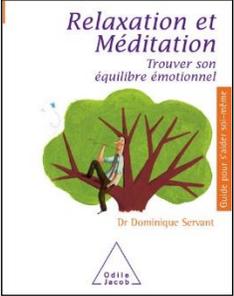
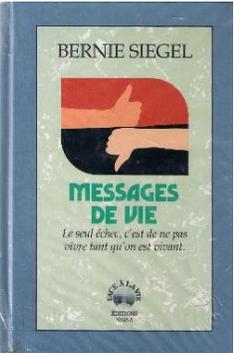
	<p>PS - I</p>	<p>ISABEL -CAROLLE</p> <p>La guérison par l'amour de soi</p>	<p>La vie est faite pour être vécue et non subie... Dans la mesure du possible, il faut s'efforcer de dire un OUI retentissant à notre essence, à cette vie qui veut s'éveiller à tout prix en nous. L'auteure de cet ouvrage a choisi la voie de la douceur à partir du travail quotidien et à l'aide d'outils pratiques, Carolle Isabel nous révèle avec simplicité les principaux moyens qui lui ont permis de sortir de son vide affectif. À vous de le découvrir et de vous en servir à votre tour...</p>
	<p>PS - L</p>	<p>LACROIX, DR. BERNARD-PAUL</p> <p>Devenir tout Jonathan</p>	<p>Cet ouvrage vous parle de vous, de la vie, de l'amour, du succès, mais aussi de la peur, du doute, de l'échec. Il vous invite à lâcher prise, à éliminer les croyances négatives, à revoir votre conception de la vie, des autres, de vous-même. Il vous amène à réviser vos attitudes, votre comportement. Alors, allez-y! Envolez-vous</p>
	<p>PS-L-O-1-2</p>	<p>LAPRATTE, ANICK OUELLET, SYLVIE</p> <p>Pétales de vie</p>	<p>Lorsque nous sommes au coeur de la tempête, nous perdons nos repères et nous nous sentons dépourvus. Anick Lapratte et Sylvie Ouellet mettent en lumière douze stratégies pour maintenir un état d'esprit bénéfique à la traversée de toute épreuve. A la portée de tous, ces stratégies aident à garder un bon moral et à nourrir le courage, l'espoir, le positivisme, la vitalité, la force de vivre et surmonter les épreuves.</p>
	<p>PS- L</p>	<p>LAVOIE, MARGUERITE</p> <p>Le bonheur, un art possible</p>	<p>Apprendre à être heureux ne serait-ce pas l'essentiel de l'éducation? Suis-je la première à en parler? L'éclatement de sens du mot éducation permet de rejoindre l'individu de sa naissance à sa mort, et l'acte éducatif est devenu une priorité sociale. Il peut dispenser l'inattendu de l'information pour faire éclater l'imagination en la rendant capable d'assortir d'inconnu des déclarations simples et droites qui font découvrir que le bonheur est l'un des beaux-arts."</p>

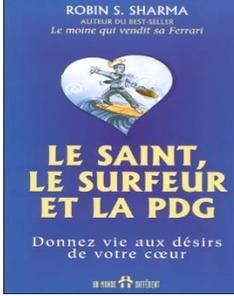
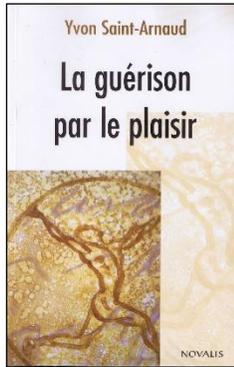
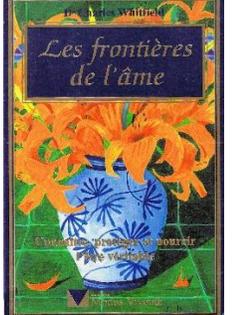
	<p>PS- L-C</p>	<p>LE DALAI-LAMA et CULTER HOWARD</p> <p>L`art du bonheur</p>	<p>Demandez au Dalaï-Lama s'il est heureux, il vous répondra « oui » sans hésiter, car le bonheur est selon lui le but de toute notre existence. C'est ce qu'il explique dans cet Art du bonheur, mélange surprenant de sagesse plusieurs fois millénaire, de bon sens, de réflexions et de conseils concrets.</p>
	<p>PS- L</p>	<p>L`ENFANT, DR HERMAN</p> <p>Goûter la vie et être bien dans sa peau</p>	<p>L'auteur, gastro-entérologue préconise des méthodes de guérison autres qu'une solution uniquement chimique. Il rappelle que l'esprit d'âme, les émotions et les pensées se manifestent dans le corps et que tout se joue dans l'appareil digestif, véritable centre de l'organisme. Comment tout digérer, les aliments aux états d'âme? Ce livre donne accès au lecteur à une médecine plus complète et surtout plus humaine puisqu'il s'attaque aux sources mêmes de la maladie : le mal de vivre.</p>
	<p>PS- G</p>	<p>LERNER, HARRIET GOLGHOR</p> <p>Le pouvoir créateur de la colère</p>	<p>Depuis très longtemps, on demande aux femmes de ne pas exprimer directement leur colère. À elles de plaire, de protéger, d'apaiser le monde. Pourtant, la colère a sa raison d'être et nous avons le droit de l'éprouver. L'objectif de ce livre est de les aider à mieux comprendre son origine afin de la transformer en un pouvoir créateur extraordinaire.</p>
	<p>PS - M</p>	<p>MARDEN, ORISON SWETT</p> <p>Le visage du bonheur</p>	<p>« Que votre maintien et votre apparence soient le reflet du bonheur auquel vous aspirez! Non pas qu'il faille tromper les autres en donnant l'apparence de ce que vous n'êtes pas mais il faudrait toujours montrer votre meilleur côté et non le pire. Le monde n'a que faire des figures longues et pleurnicheuses : il ouvre grand ses bras au Visage du bonheur. »</p>

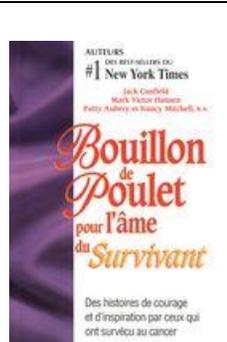
	<p>PS-M</p>	<p>MARTEL JACQUES</p> <p>Le grand dictionnaire des malaises et des maladies</p>	<p>Voici le plus Grand Dictionnaire des Malaises et des Maladies reliées aux conflits engendrés par les pensées, les sentiments et les émotions qui sont à l'origine de la maladie. Alors vous trouverez celle-ci tout à fait exceptionnelle!!! Un outil des plus captivant et essentiel, une aide précieuse pour toute démarche personnelle, familiale ou professionnelle du point de vue holistique (global) ou allopathique (médical).</p>
	<p>PS-M</p>	<p>MONTBOURQUETTE, JEAN (o.m.i. Prêtre et pasteur)</p> <p>Je suis aimable, je suis capable</p>	<p>Bâtir les fondements du groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approfondir les composantes de l'estime de soi • Se regarder pour s'apprécier • S'écouter pour se transformer • Entrer en contact avec ses émotions et ses sentiments pour s'améliorer • Faire l'expérience de son âme
	<p>PS-M-1-2-3</p>	<p>MONTBOURQUETTE, JEAN (o.m.i. Prêtre et pasteur)</p> <p>Comment pardonner</p>	<p>Jean Monbourquette s'explique d'abord sur la nature du pardon. Il analyse par la suite les douze étapes à franchir pour parvenir authentiquement à se pardonner soi-même et à pardonner aux autres. Que de gens seraient heureux de connaître cet ouvrage.</p>
	<p>PS – M</p>	<p>MONTBOURQUETTE, JEAN (o.m.i. Prêtre et pasteur)</p> <p>Apprivoiser son ombre</p>	<p>Apprivoiser son ombre propose de nous faire découvrir et intégrer cet obscur trésor intérieur pour qu'il devienne une force créatrice en nous. Pour mieux nous faire saisir la nature de l'ombre et l'art de nous faire une alliée, l'auteur a recours à de nombreuses illustrations et histoires ainsi qu'à des exercices pratiques.</p>

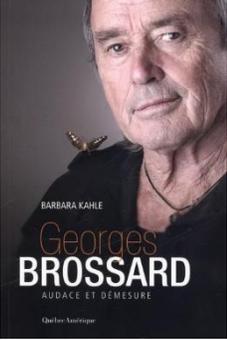
	<p>PS- M</p>	<p>MONTBOURQUETTE, JEAN (o.m.i. Prêtre et pasteur)</p> <p>L'ABC de la communication familiale</p>	<p>L'estime de soi, l'art de la négociation, les comportements destructeurs, les élans de liberté et plusieurs autres sujets sont traités de façon simple et concise, souvent sur une seule page, afin de répondre aux parents qui ont peu de temps pour lire. L'ABC de la communication familiale, le livre de chevet des parents en quête d'un mieux vivre familial! Au cours de ce traité, nous voulons redonner aux parents la joie d'être parents et les assurer qu'ils peuvent trouver en eux-mêmes tout ce qu'il faut pour réussir.</p>
	<p>PS- P-</p>	<p>PECK, SCOTT</p> <p>Le chemin le moins fréquenté</p>	<p>Si nous souffrons autant, le problème n'est pas lié à la difficulté de la vie mais au fait que nous croyons qu'elle devrait être facile. Cette attitude, en partie due à notre éducation et aux idées fausses que la société transmet, entraîne dépression, maladies, échecs et névroses. Scott Peck nous invite à ne plus fuir ce qui fait mal en utilisant des subterfuges ou des excuses. Le chemin le moins fréquenté vous permettra de faire des pas de géants dans votre vie en vous offrant des clés d'évolution psychologique et spirituelle.»</p>
	<p>PS-P 1-2- 3</p>	<p>PECK, SCOTT</p> <p>Le chemin le moins fréquenté</p>	<p>Si nous souffrons autant, le problème n'est pas lié à la difficulté de la vie mais au fait que nous croyons qu'elle devrait être facile. Cette attitude, en partie due à notre éducation et aux idées fausses que la société transmet, entraîne dépression et échecs. Scott Peck nous invite à ne plus fuir ce qui fait mal en utilisant des subterfuges ou des excuses. A travers les récits de ses patients et des exemples issus de sa propre vie, il nous enseigne des leçons fondamentales pour grandir, aimer, s'engager et être plus fort.</p>

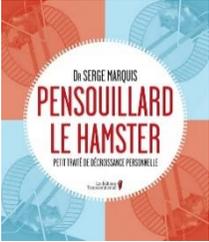
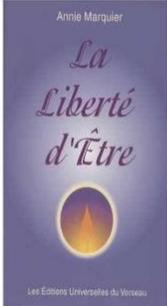
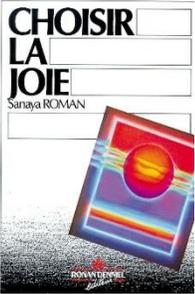
	<p>PS-R</p>	<p>RAINVILLE, CLAUDIA</p> <p>Vivre en harmonie avec soi et les autres</p>	<p>Selon l'approche particulière qu'elle utilise avec succès elle nous révèle de façon simple et accessible comment libérer la mémoire émotionnelle des blocages enregistrés depuis l'enfance. Avec une transparence qui nous touche au plus profond du coeur, elle nous raconte ses expériences de vie et nous amène à reconnaître en nous les mêmes failles.</p>
	<p>PS-S -1-2</p>	<p>SALOMÉ, JACQUES</p> <p>Le courage d'être soi</p>	<p>L'ouvrage le plus personnel de Jacques Salomé nous interpelle sur l'art de communiquer en conscience.</p> <p>Apprendre à dépasser violences, blessures et souffrances ; Sortir des fidélités contraignantes et aller de la fidélité de l'autre à la fidélité à soi ; Différencier ressentis et sentiments ; Affronter les risques et les obstacles au changement personnel ; Apprendre à vivre les séparations et les ruptures mais aussi les cadeaux de la vie.</p>
	<p>PS-S</p>	<p>SALOMÉ, JACQUES</p> <p>Apprivoiser la tendresse</p>	<p>Si la passion ne dure pas toujours, la tendresse, en revanche, est un chemin qui s'offre à nous au-delà des peurs, des doutes, du ressentiment, des rancœurs.</p> <p>Mais savons-nous encore être tendres ? Par pudeur, par timidité, nous n'osons pas toujours exprimer cette tendresse qui est en nous.</p> <p>Jacques Salomé nous apprend à la manifester avec simplicité, avec ferveur, avec respect. Au sein du couple, entre parents et enfants, entre amis, entre jeunes et vieux...</p>
	<p>PS-S</p>	<p>SALOMÉ, JACQUES</p> <p>Paroles à guérir</p>	<p>Ce livre, est un recueil de citations</p> <p>Ouvrir cet ouvrage est un vrai bonheur. Il apporte sérénité et paix. Les illustrations se parent des couleurs et des matières de la terre pour servir des textes qui nous mènent à la réflexion.</p>

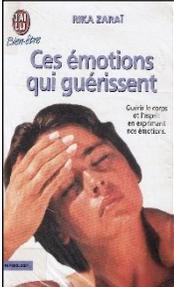
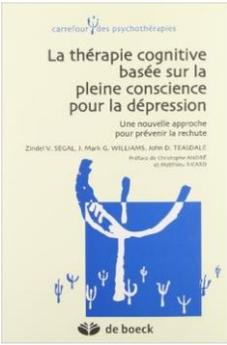
	<p>PS-S</p>	<p>SCHMIT, K, O</p> <p>Le hasard n`existe pas</p>	<p>Ceci n'est pas une fiche de consolation mais une vérité que la psychologie dynamique a établie de façon irréfutable, vérité reconnue et mise à profit dans tous les domaines de la vie par les favoris de la réussite et qui peut vous aider vous-même à vous rendre maître de votre vie et votre destin.</p>
	<p>PS-P</p>	<p>Pierrakos Eva</p> <p>Le Chemin de la transformation</p>	<p>Se transformer reste l'enjeu plus ou moins clairement exprimé de quiconque se lance sur un chemin de développement personnel. On s'aperçoit bien vite que l'on ne possède pas les clefs pour ouvrir les portes de ses propres prisons. Reste alors à trouver le bon guide qui aura suffisamment de sagesse, de connaissance et d'indulgence pour nous faire évoluer vers la partie lumineuse de notre être. Se transformer n'est plus un rêve...</p>
	<p>PS-S</p>	<p>Relaxation et méditation</p>	<p>Ce guide va vous montrer comment ces méthodes peuvent devenir les outils les plus naturels et les plus efficaces de votre équilibre. Inspirés par le meilleur des grandes techniques, vous allez découvrir et pratiquer 25 exercices simples et rapides pour maîtriser la respiration, la détente musculaire, la concentration et la relaxation par la pensée et les images mentales.</p>
	<p>PS- S 1-2</p>	<p>SIEGEL, BERNIE</p> <p>Messages de vie</p>	<p>Les progrès de la psycho-neuro-immunologie prouvent un peu plus chaque jour que la psyché influe sur le corps, tout autant que le corps influe sur la psyché. L'auteur enseigne la façon de communiquer avec son corps, avec son guérisseur intérieur, et de découvrir son véritable moi.</p>

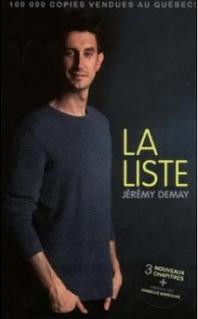
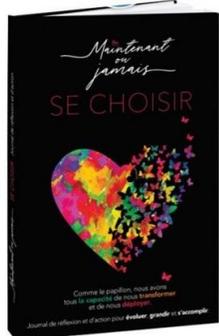
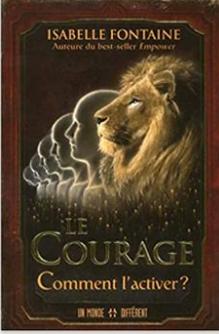
	PS-S	<p>S. SHARMA, ROBIN</p> <p>Le Saint, le surfeur et la PDG</p>	<p>Dans cette allégorie spirituelle inoubliable, l'auteur vous apprendra à découvrir les dons qui se cachent en vous et, ainsi, à remodeler votre vie tout entière. Avec une simplicité brillante et une intuition remarquable, cet ouvrage nous livre l'enseignement suivant : Avons-nous vécu sagement, avons-nous su aimer, et avons-nous beaucoup donné ?</p>
	PS-SA	<p>ST- ARNAUD, YVON</p> <p>La guérison par le plaisir</p>	<p>Ce livre, fruit de plusieurs années de recherche scientifique, fait la démonstration que le plaisir est un élément à prendre en compte dans le traitement de maladies comme la dépression, le cancer, l'asthme et les maladies cardiaques. Le côté scientifique de cet ouvrage intéressera toutes les personnes soucieuses de la qualité de leur vie y trouveront un intérêt. Elles y découvriront des moyens simples et concrets de jouir de la vie, en donnant toute leur place aux valeurs impérissables.</p>
	PS-V	<p>VIORST, JUDITH</p> <p>Les renoncements nécessaires</p>	<p>« On ne peut aimer profondément sans devenir vulnérable à la perte de l'objet aimé, et on ne peut devenir un être responsable, conscient, relié aux autres, sans passer par les moments de renoncement, de deuil, de lâcher-prise. » Judith Viorst retrace pour nous le long chemin qui va de la première séparation à la perte des illusions et de la jeunesse. Un très beau livre, qui éclaire la théorie psychanalytique de façon vivante, accessible, non doctrinale. L'acceptation de ces renoncements nécessaires, sur la voie de la sérénité</p>
	PS-W	<p>WHITFIELD, DR. CHARLES</p> <p>Les frontières de l'âme</p>	<p>Dans cet ouvrage important, le Dr Charles Whitfield explore à fond les frontières de l'âme, les bornes de l'enfant intérieur. <i>Les frontières de l'âme</i> répond à la question fondamentale : comment l'être véritable peut-il se connaître, se protéger et grandir tout en fondant des relations saines qui permettent l'expression et l'épanouissement de l'être véritable ? Les frontières personnelles définissent l'espace sécuritaire entre moi et l'autre.</p>

	<p>PS-C 1-2</p>	<p>CANFIELD, JACK HANSON, MARK VICTOR McCARTY, MELADEE McCARTY, HANCOH</p> <p>Bouillon de poulet pour l'âme des grands-parents</p>	<p>Si vous êtes un grand-parent, ces histoires vous rappelleront la valeur de votre contribution à votre famille et mettront en lumière quelle place d'honneur vous occupez dans le cercle de vos proches. Si vous êtes un fils, une fille ou un petit-enfant, vous revivrez les souvenirs de vos parents et grands-parents en lisant ces histoires d'amour, d'humour et de sagesse.</p>
	<p>PS-P</p>	<p>PEACOCK, FLETCHER</p> <p>Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes</p>	<p>La méthode que préconise Fletcher Peacock s'appuie sur les forces et les ressources de chaque individu qui lui permettent de faire face aux perturbations de la vie. Au lieu de s'attarder à chercher les causes de nos difficultés, elle nous invite à en découvrir les solutions. À l'aide de courtes histoires simples et éclairantes, l'auteur nous accompagne dans le champ de nos problèmes et nous oriente subtilement dans une direction qui débouche sur l'harmonie, la compréhension, la confiance et le mieux-être.</p>
	<p>Ps-S-F</p>	<p>SIAUD- FACCHIN JEANNE</p> <p>Comment la méditation a Changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre !</p>	<p>Dans ce livre clair, dynamique, intime, Jeanne Siaud-Facchin nous invite au cœur de la méditation de pleine conscience et nous initie à cette nouvelle façon de méditer, résolument contemporaine, vivante, validée scientifiquement et accessible à tous, à chaque instant.</p>
	<p>PS-C</p>	<p>CANFIELD, JACK HANSEN, MARK VICTOR</p> <p>Bouillon de poulet pour l'âme du survivant</p>	<p>Dans ce Bouillon de poulet, vous trouverez les histoires incroyables de ceux qui ont dépassé la souffrance du corps et de l'âme pour survivre au cancer. Grâce à un soutien aimant, à leur certitude inébranlable d'être capables, contre toute attente, de surmonter toutes les épreuves, ceux qui partagent avec nous leurs histoires offrent à toutes les victimes du cancer et à leur famille, un moyen de se prendre en main. Ceux qui se remettent d'une maladie éprouvante ou d'un grave accident y puiseront également la force qui leur est nécessaire.</p>

	<p>PS-K</p>	<p>BARBARA KAHLE GEORGES BROSSARD</p> <p>Audace et démesure</p>	<p>Retraité à 38 ans d'une carrière notariale qui l'a rendu millionnaire, ce mordu de la tarentule aura recueilli des centaines de milliers de bestioles dans plus de 110 pays, leur aura construit un grand temple à Montréal et dans plusieurs autres villes du monde, aura fait leur apologie en conférence, dans les écoles, à la télévision (Insectia), au cinéma (Le papillon bleu), et sur toutes les autres tribunes médiatiques, n'ayant de cesse que de réconcilier les humains avec les bêtes les plus méprisées de la nature.</p>
	<p>PS-H</p>	<p>HÉTU JEAN-LUC</p> <p>La relation d'aide</p>	<p>Ce manuel qui allie théorie et pratique propose un modèle cohérent et éprouvé de la relation d'aide. Il présente de façon claire et structurée les outils d'interventions les plus efficaces et favorise un apprentissage dynamique de la relation d'aide dans de nombreuses disciplines. Favorisant une approche pédagogique, il offre aussi aux étudiants la possibilité de développer leurs habiletés, de consolider leur apprentissage et contribue à faire d'eux de meilleurs intervenants.</p>
	<p>PS-K Z</p>	<p>KABAT-ZINN JON</p> <p>Où tu vas, tu es</p>	<p>Comment apprendre à méditer et à reporter son attention sur le moment présent afin de se libérer du stress et éveiller sa conscience. L'auteur est le fondateur ...</p>
	<p>PS- M</p>	<p>MANDEVILLE LUCIE</p> <p>Malade et heureux</p>	<p>On a souvent vu des gens se découvrir des forces insoupçonnées devant la maladie. Pour certaines personnes, celle-ci a même servi de révélateur, de tremplin vers une vie plus authentique. D'autres ont compris à quel point une attitude positive pouvait produire des effets remarquables sur leur état physique et psychologique. Qui sont tous ces gens aux parcours extraordinaires et qu'ont-ils à nous apprendre ? En s'appuyant sur leurs histoires et sur des données scientifiques récentes, Lucie Mandeville met en lumière huit attitudes qui favorisent un retour à la santé et qui nous permettent de reprendre notre vie en mains.</p>

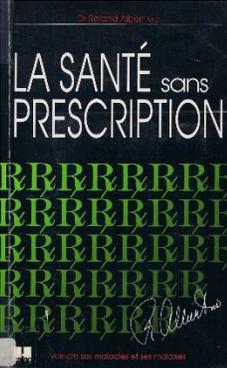
	<p>PS-M</p>	<p>MARQUIS, DR SERGE Pensouillard le hamster</p>	<p>Il s'appelle Pensouillard. C'est un hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. A l'intérieur de votre tête. Certains jours, il court plus vite que d'autres. Certaines nuits, il vous empêche carrément de dormir. Une démarche à contre-courant à la fois divertissante et libératrice. Car un petit pas de moins pour Pensouillard, c'est un grand pas de plus pour vous.</p>
	<p>PS-M</p>	<p>MARQUIER ANNIE La liberté d'Être</p>	<p>L'être humain a soif de liberté, de sagesse et de bonheur, mais il ne sait pas comment les trouver. Il est comme une personne affamée au milieu d'un champ de pommiers chargés de fruits et qui cherche désespérément sa nourriture en grattant l'écorce de l'arbre. La faim est réelle, les pommes sont là, disponibles en permanence, mais la conscience et la perspective manquent. On ne s'aperçoit pas que ce qui est à faire, c'est changer de perspective, laisser les vieilles habitudes.</p>
	<p>PS-R</p>	<p>ROMAN SANAYA Choisir la Joie</p>	<p>CHOISIR LA JOIE de Sayana Roman ... chemin à suivre ici ... à partir de "l'art de cultiver l'amour de soi". Je vous propose une lecture très intéressante que vous pouvez alimenter de prises de conscience au travers des exercices proposés à la fin de chaque chapitre. Je vous ai inséré les liens ...</p>
	<p>PSS-R</p>	<p>ROUSSEAU SYLVIE Cessez de nourrir votre tigre</p>	<p>En comparant l'anxiété à un bébé tigre affamé, l'auteure invite à se détacher de cette émotion qui a tendance à prendre une grande place dans la vie quotidienne à travers l'ACT, thérapie de l'acceptation et d'engagement.</p>

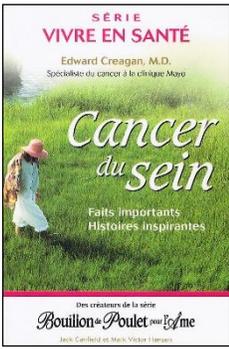
 <p>JACQUES SALOMÉ Contes à guérir Contes à grandir Livre Poche</p>	<p>PS-S</p>	<p>SALOMÉ JACQUES</p> <p>Contes à guérir</p> <p>Contes à grandir</p>	<p>"Les contes, nous le savons maintenant, nous aident à guérir. Ils permettent de nommer l'indicible, de dénouer les contradictions, de réparer les blessures de notre histoire présente et passée. Ils nous aident à grandir, à croître et à nous harmoniser. Ils contiennent des mots qui nous enveloppent, nous caressent et nous serrent dans une amicale clarté ; ils nous proposent des associations qui nous illuminent dans une limpide atmosphère et nous déposent, plus apaisés, aux confins de l'imaginaire et du réel." Jacques Salomé.</p>
 <p>RIKA ZARAÏ Ces émotions qui guérissent Guérir le corps et l'esprit en écoutant ses émotions.</p>	<p>PS-Z</p>	<p>ZARAÏ, RIKA</p> <p>Ces émotions qui guérissent</p>	<p>Une amie vous trahit, votre mari vous délaisse ? Vous restez digne et retenez vos larmes. - Le chômage, la solitude vous effraie ? Vous cachez votre peur pour paraître fort. Bien souvent, face à un problème, aux aléas de la vie, nous re foulons nos angoisses. Or, les émotions non libérées provoquent des maladies psychosomatiques. Rika Zaraï sait de quoi elle parle. Elle a écrit ce livre après une terrible dépression. De cette épreuve, elle a tiré une certitude : les émotions qui guérissent sont celles que l'on exprime !</p>
 <p>carrefour des psychothérapies La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression Une nouvelle approche pour prévenir la rechute Zindel V. SEGAL, J. Mark G. WILLIAMS, John D. TEASDALE de boeck</p>	<p>PS- Z- S-W-T</p>	<p>ZINDEL V. - SEGAL J. MARK G. – WILLIAMS, JOHN D. TEASDALE</p> <p>La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression</p>	<p>La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (mindfulness) constitue une nouvelle forme d'intervention qui révolutionne les conceptions de la relation psychothérapeutique : moyen d'intervention, la méditation est également considérée comme une pratique nécessaire pour le thérapeute à titre personnel. Les auteurs, trois cliniciens reconnus dans le monde scientifique et pratiquant eux-mêmes la méditation</p>

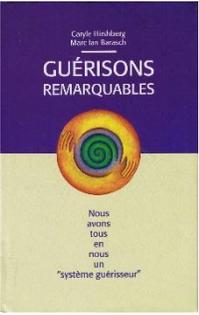
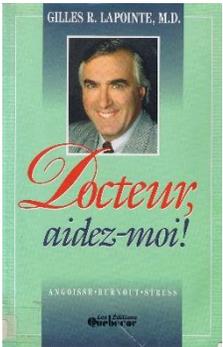
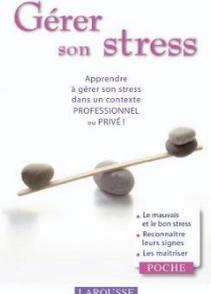
 <p>100 000 COPIES VENDUES AU QUÉBEC</p>	<p>PS-D</p>	<p>DEMAY, JÉRÉMY</p> <p>La liste</p>	<p>En 2009, rien n'allait.</p> <p>Je me levais le matin et je n'avais qu'un désir: celui de me rendormir pour oublier ma vie. Cet ouvrage regroupe tous les outils qui m'ont aidé à accéder à une vie fabuleuse, à vivre mes rêves et à me sentir épanoui.</p> <p>J'ai écrit le livre que j'aurais aimé lire il y a six ans.</p>
	<p>PS-L</p>	<p>LACROIX, CHANTAL</p> <p>Maintenant ou jamais</p> <p>Se choisir</p>	<p>Journal de réflexion et d'action pour évoluer, grandir et s'accomplir. Se choisir est la plus importante décision que nous puissions prendre dans une vie et elle ne peut être remise à plus tard. Pour y parvenir, il faut se connaître savoir d'où nous venons, où nous en sommes et là où nous voulons aller.</p> <p>Je vous invite à faire les 52 exercices contenus dans ce livre, à raison d'un par semaine. Ils sont rassemblés en trois thèmes précis et concernent l'enfant que vous avez été, la personne que vous êtes aujourd'hui et celle que vous souhaitez devenir. À la fin de ce processus, à l'image du papillon, vous aurez transformé votre vie et prendrez votre envol. Que ces exercices soient pour vous l'occasion de vous libérer de votre passé, de mieux vous connaître et de réfléchir aux objectifs que vous souhaitez accomplir. Puissiez-vous-les réaliser afin de mettre en place et vivre la vie dont vous rêvez...car c'est maintenant ou jamais.</p>
	<p>PS-F</p>	<p>FONTAINE, ISABELLE</p> <p>Le courage, comment l'activer ?</p>	<p>De toutes les vertus, le courage est certainement la plus admirée. Bien que nous ayons rarement la chance de faire preuve d'héroïsme, nous avons chaque jour plusieurs occasions de ne pas choisir la lâcheté. Ce livre s'adresse à ceux qui n'ont pas envie de se contenter d'une petite vie. Il révèle de nouvelles astuces et stratégies originales qui permettront aux lecteurs d'amener leur existence au niveau supérieur afin d'être plus libres, plus puissants et plus heureux.</p>

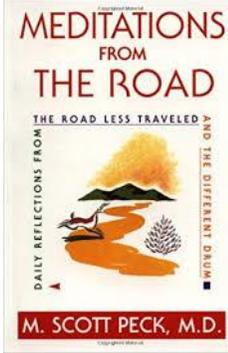
	<p>PS-G</p>	<p>GIORDANO, RAPHAËLLE</p> <p>Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une</p>	<p>Vous souffrez probablement d'une forme de routinite aiguë. - Une quoi ? - Une routinite aiguë. C'est une affection de l'âme qui touche de plus en plus de gens dans le monde, surtout en Occident.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

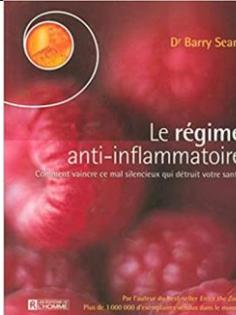
SANTÉ

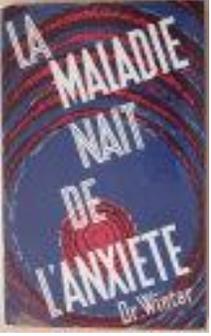
	<p>SA-A-</p>	<p>ALBERT, DR. ROLAND</p> <p>La santé sans prescription</p>	<p>Vaincre ses maladies et ses malaises</p> <p>Dans ce style percutant et imagé qui le caractérise, le docteur <i>Luc Roland Albert</i> nous offre dans ce livre les éléments nécessaires pour faire notre propre bilan de santé. Se servant de la Nature comme d'un modèle, il nous fait comprendre simplement les besoins de tout organisme pour rester ou se remettre sur le chemin de la santé. Nous y apprenons l'importance de la complémentation.</p>
---	---------------------	---	--

	<p>SA-B</p>	<p>BERCELI, DAVID</p> <p>La méthode T.R.E.</p>	<p>M David Berceli (Ph.D.) est un expert international de la gestion des stress post-traumatique.</p> <p>Cet ouvrage présente une méthode simple de récupération après un stress intense, qui va vous surprendre. Elle se base sur une observation : les mammifères récupèrent d'une agression en tremblant le temps nécessaire à évacuer toutes tensions.</p>
	<p>SA-C</p>	<p>CREAGAN, M.D (Série : Vivre en Santé)</p> <p>Cancer du Sein</p>	<p>Bouillon de poulet pour l'âme collabore avec des médecins réputés afin de vous donner l'information dont vous avez besoin pour conserver une santé optimale — et l'inspiration positive pour vivifier votre santé.</p>
	<p>SA-D</p>	<p>D'ADAMO, DR. PETER J.</p> <p>4 Groupes Sanguins 4 Modes de vie.</p>	<p>Peter J. D'Adamo, docteur en naturopathie*, chercheur et conférencier, a poursuivi les travaux de son père, James D'Adamo, également docteur en naturopathie*, qui fut un pionnier en matière de recherche sur l'influence des groupes sanguins sur l'état de santé.</p>
	<p>SA-F</p>	<p>Fortier, Madeleine</p> <p>Usure de compassion</p>	<p>L'usure de compassion est cette perte totale d'énergie physique, mentale, psychologique qui peut nous affecter lorsque nous sommes engagés de façon totale dans l'aide aux autres, lorsque nous prenons soin des autres mais que nous oublions de prendre soin de nous.</p> <p>En plus des témoignages, ce livre contient des réflexions et des outils pour permettre de se protéger de l'usure de compassion et prendre soin de soi.</p>

	<p>SA-H-Z</p>	<p>HALLER, BERNARD, ZARAI, RIKA</p> <p>Rire, c'est la santé</p>	<p>On dit souvent qu'il n'y a rien de tel qu'un bon fou rire pour que tout aille mieux. Mais qu'en est-il exactement ? Tout savoir sur les bienfaits du rire... Mais le rire n'a pas qu'une efficacité psychique... Le rire fait évacuer le dioxyde de carbone contenu dans les poumons, et permet à l'organisme de recevoir plus d'oxygène". Il a aussi des vertus physiologiques</p>
	<p>SA-H-C-M-</p>	<p>HIRSHBER, CARYLE- BARESCH, MARC-YAN</p> <p>Guérisons remarquables</p>	<p>Guérisons remarquables nous avons tous en nous un "système guérisseur" Des patients, totalement guéris, ont raconté comment ils s'en étaient sortis, comment ils avaient pris leur vie en main. Chacun à sa manière ; toutes différentes. De ces études de cas, les auteurs essaient de définir des profils types de malades et d'en tirer une leçon pour fonder une nouvelle médecine.</p>
	<p>SA-L-1-2</p>	<p>LAPOINTE, DR.GILLES</p> <p>Docteur, aidez-moi</p>	<p>Une meilleure qualité de vie s'acquiert par la discipline, celle qui permet de s'élever au-dessus de la médiocrité, celle qui responsabilise à l'égard de ses choix et fournit les éléments nécessaires à une meilleure maîtrise de sa vie. Grâce à de nombreux conseils et trucs pratiques, cet ouvrage vous encouragera à aller plus loin dans votre cheminement personnel. Il vous aidera à augmenter votre potentiel et à trouver votre équilibre.</p>
	<p>SA-L</p>	<p>LAROUSSE</p> <p>Gérer son stress</p>	<p>Véritable guide de l'anti-stress, cet ouvrage indique comment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • reconnaître les signes du stress • Comprendre ses mécanismes physiologiques • Utiliser au mieux les stratégies de gestion du stress afin d'en diminuer le niveau • Exécuter des exercices simples et efficaces • Retrouver une vie saine et bien-être intérieur

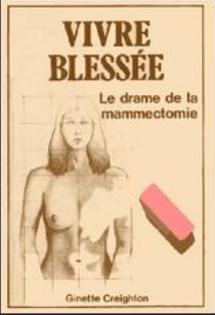
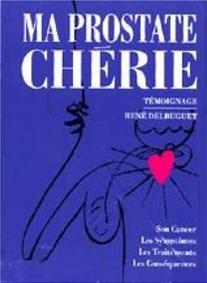
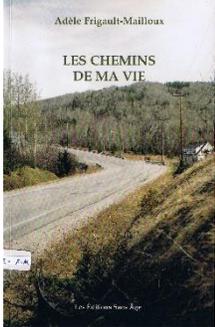
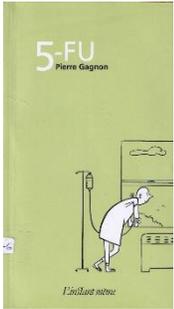
	SA-L	<p>LE PANEL</p> <p>Apprendre pour mieux vivre</p>	<p>Guide à l'intention du patient atteint du cancer colorectal.</p>
	SA-N-E	<p>NOUVEL ESSOR. C.S.S.S. DES ETCHEMINS</p> <p>Prend soin de moi</p>	<p>Ce guide est pour les proches-aidants.</p>
	SA-P	<p>PECK, SCOTT</p> <p>Méditations</p>	
	SA-P 1-2	<p>PINES, AYALA M. ARONSON, ELLIOT KAFRY DISTSA</p> <p>Le burnout</p>	<p>Les auteurs de ce livre sont des spécialistes reconnus de burnout et de ses nombreuses manifestations... Ils vous proposent ici des stratégies et des moyens d'action qui vous permettront d'éviter autant que possible les situations de stress et d'atteindre plus efficacement vos objectifs personnels ou professionnels</p>

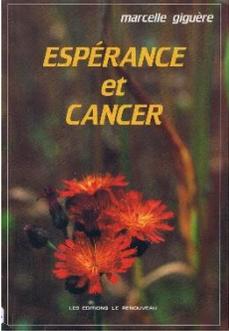
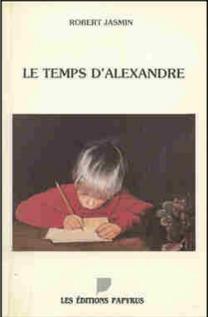
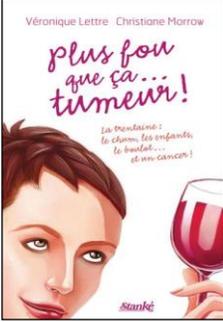
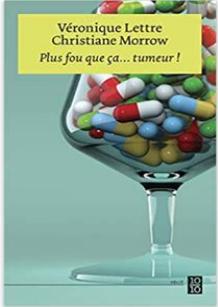
	SA-Q-L	QUÉBEC LOISIR Corps et Esprit	<p>« Un esprit sain dans un corps sain », dit justement l'adage. Cela nous semble d'autant plus évident de nos jours, quand on considère le tourbillon de la vie moderne.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrez des méthodes de relaxation millénaires qui ont fait leurs preuves, ainsi que des approches modernes qui visent le bien-être au quotidien
	SA-QN	Quenneville, Dr Yves Dufour, Dr Natasha Vivre avec un proche gravement malade	<p>Le diagnostic d'une maladie grave tombe toujours comme un coup de tonnerre dans la vie d'une personne et de ses proches. Votre vie vient de basculer, surtout quand on apprend qu'on peut mourir de cette maladie. Quoi faire, quoi dire, comment agir avec l'être cher malade ? Comment aider et il a aussi la peur de commettre des erreurs.</p>
	SA-S	Sears, Barry DR Le régime anti-inflammatoire	<p>L'inflammation silencieuse favorise le développement de maladies redoutées telles que la cardiopathie, le cancer, la maladie d'Alzheimer, l'arthrite et le diabète. L'auteur révèle que le régime anti-inflammatoire constitue la meilleure façon de rétablir l'équilibre hormonal et de réduire l'inflammation.</p>
	SA-S-S	Servan-Schreiber, David Guérir	<p>Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse</p>

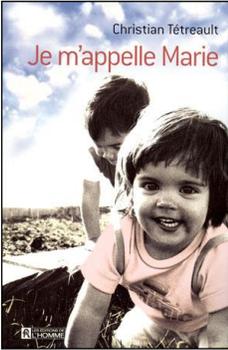
	<p>SA-W</p>	<p>WINTER, DR.</p> <p>La maladie naît de l'anxiété</p>	<p>Le désordre profond de l'être en proie à l'anxiété se traduit par des symptômes divers dont la liste immense est encore loin d'être entièrement dressée : rhume, gastralgie, affections glandulaires, arthritisme, etc. Il n'est aucune maladie qui n'ait un ou des aspects psychosomatiques. Un praticien des nouvelles techniques thérapeutiques propose ici une méthode, des recettes simples qui ont fait leurs preuves, pour permettre à chacun de prendre conscience de soi et de choisir la santé.</p>
---	--------------------	--	--

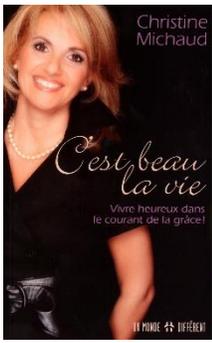
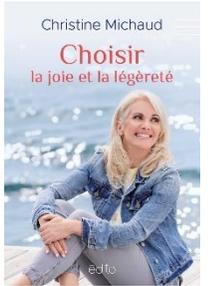
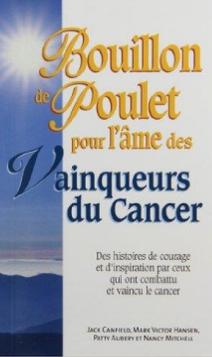
TÉMOIGNAGE

	<p>TE- B-L</p>	<p>BOYER LABERGE, NICOLE</p> <p>Prends ma main</p>	<p>Quatrième et plus récent livre écrit et publié à compte d'auteur par Mme Nicole Boyer Laberge, «Prend ma main» relate une étape de sa vie au cours duquel elle a accompagné son père atteint du cancer jusqu'à sa mort.</p> <p>Selon l'auteur, ce livre de 623 pages représente une source de réconfort et un secours certains pour tous les malades, les endeuillés, les personnes vieillissantes et tous les aidants, naturels ou professionnels.</p>
	<p>TE-B</p>	<p>BRUNET, CLAUDE</p> <p>Ma souffrance</p>	<p>... Je souhaite au lecteur de ce livre de s'inspirer pour apprendre à mieux vaincre ses difficultés physiques, morales, psychologiques, sociales et matérielles. Après avoir trouvé son objectif de vie, il pourra affirmer comme l'auteur. « Je crois que la vie vaut la peine d'être vécue »</p> <p>(Extrait de la préface)</p>

	<p>TE-C</p>	<p>CREIGHTON, GINETTE</p> <p>Vivre blessée</p>	<p>Récit du combat d'une femme qui dès la naissance fut condamnée à vivre avec un seul sein. Ce livre dont la dimension dépasse le simple drame personnel est un cri lancé à toutes celles qui frappées par un cancer du sein ont eu ou auront peut-être un jour à faire face au problème de la mammectomie.</p>
	<p>TE-D</p>	<p>DELBUET, RENÉ</p> <p>Ma prostate chérie</p>	<p>MA PROSTATE CHÉRIE écrit pour les hommes, devrait être lu par toutes les femmes qui aiment leur chéri... Un livre qui ouvre les yeux sur la maladie la plus meurtrière pour l'homme passé la cinquantaine</p> <p>Les symptômes... Les quatre examens... Le diagnostic... L'incontinence... L'impuissance... Les pilules de la virilité... Les relations avec l'épouse.</p>
	<p>TE-F-N</p>	<p>FRIGAULT, MAILLOUX, ADÈLE</p> <p>Les chemins de ma vie</p>	<p>Pendant 25 ans, Adèle Frigault file des jours heureux avec l'amour de sa vie et leurs 4 enfants... Puis les épreuves se bousculent : la dystrophie musculaire, un accident par un train routier et un cancer du pancréas.</p> <p>À la douleur immense, domine la volonté de vivre... Elle se bat pour que la vie continue d'avoir un sens.</p>
	<p>TE-G</p>	<p>GAGNON, PIERRE</p> <p>5-Fu</p>	<p>5-FU. Ce n'est pas le nom du dernier groupe grunge de Seattle, non, c'est l'identification d'une chimiothérapie pour combattre le cancer. Six mois, c'est le temps qu'a duré mon traitement, et c'est également celui que j'ai mis à écrire ce livre.</p> <p>Sans jamais juger les réactions de son entourage, l'auteur souligne ici les absurdités de la maladie, le mur qu'elle dresse entre les « bien-portants » et les « malades ».</p>

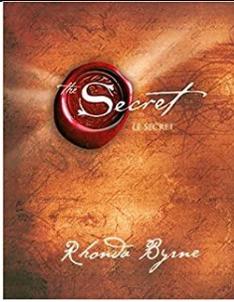
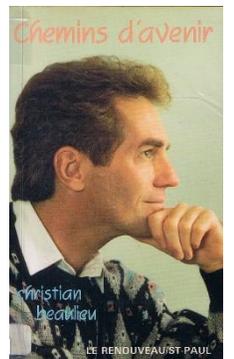
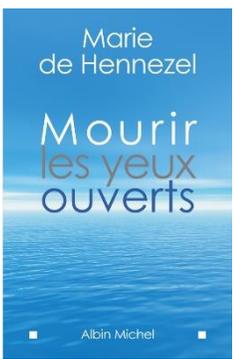
	RE-G	GIGUÈRE, MARCELLE Espérance et Cancer	Espérance et Cancer , deux réalités apparemment contradictoires qui témoignent avec justesse du cheminement de Marcelle Giguère, qui se découvre à 51 ans atteinte du cancer du sein. Angoisse, révolte et refus se succéderont jusqu'à l'inévitable : la mastectomie. C'est pourtant cette expérience de souffrance qui la conduira à une redécouverte de sa vie de foi. Un livre empreint de l'espérance communicative de celle qui témoigne. Tous ceux qui ont connu la souffrance et la maladie s'y reconnaîtront...
	TE-J-1	JASMIN, ROBERT Le temps d'Alexandre	Tout en étant bibliographique, la réflexion sociale se fait pendant l'existence de son fils Alexandre aux prises avec une maladie. Entre cet enfant et le père, il y a place au bonheur. Attentif et généreux, l'auteur nous dévoile son engagement tant envers son fils, sa vie de couple que comme citoyen. L'homme et le citoyen font bon ménage. Inspirant à l'heure de la mondialisation
 Et format de poche 	TE-LM-1 TE-LM-2	LETTRE VÉRONIQUE ; MORROW CHRISTIANE Plus fou que ça... tumeur!	Véronique, jeune publicitaire de 37 ans, a trois enfants en garde partagée, deux chats à temps plein et un cancer cérébral. Elle a reçu son diagnostic en mars 2009. Rapidement, sa famille et ses amis l'ont submergée de lectures recommandées. Ils avaient tous les meilleures intentions du monde, mais ces lectures étaient lourdes et déprimantes. Vivre le cancer était déjà assez difficile pour Véronique, elle n'avait pas le goût de lire des ouvrages sérieux sur le sujet !

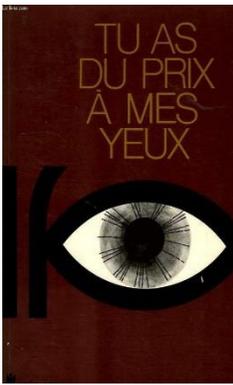
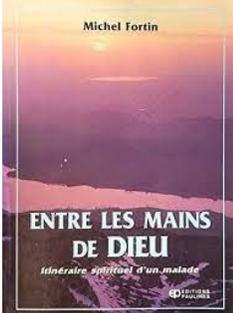
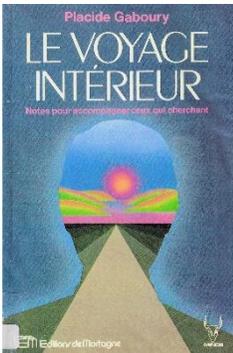
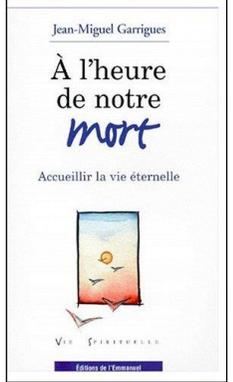
	<p>TE- T</p>	<p>TÉTREAULT, CHRISTIAN</p> <p>Je m`appelle Marie</p>	<p>Voici l'histoire émouvante de deux parents qui doivent survivre à l'impensable, la mort de Marie, leur petite fille emportée à l'âge de deux ans par une maladie foudroyante. Profondément affectés, ils décident de poursuivre leur route malgré l'insupportable absence. Avec le temps, ils prennent conscience que leur petite ne les a pas nécessairement quittés. Elle est présente dans leur vie où elle occupe une place de choix.</p>
	<p>TE-M</p>	<p>MÉNARD, CAROLE</p> <p>Un 36B dans le blizzard</p>	<p>La veille de son soixantième anniversaire, Carole Ménard apprend qu'elle a un cancer du sein. Échelonné sur un an, son récit entraîne le lecteur dans les coulisses du traitement de la maladie et le quotidien d'une célibataire aux prises avec les aléas parfois dramatiques, souvent comiques, de ce voyage au pays du cancer.</p>
	<p>TE-M 1-2</p>	<p>MOISAN, MYLÈNE</p> <p>Maman est une étoile.</p>	<p>L'histoire de Jolyane Fortier a touché des milliers de lecteurs lorsque Mylène Moisan lui a consacré une chronique dans le quotidien Le Soleil. Mais cette histoire ne commence pas quand Jolyane a appris qu'elle souffrait d'un cancer du sein et ne s'arrête pas quand elle est partie, à 31 ans. Ce livre est d'abord le récit de sa vie, porté par l'écriture digne et touchante de l'auteure. Passionnée, follement amoureuse et mère comblée de deux petits garçons, Jolyane menait une vie sans histoire jusqu'à ce que la maladie vienne jouer les trouble-fête.</p>
	<p>TE-M</p>	<p>MICHAUD, Christine</p> <p>Encore plus belle, la vie!</p>	<p>Curieuse et déterminée à réaliser ses rêves, Christine Michaud s'est transformée en vrai laboratoire humain. Testeuse acharnée des techniques de psychologie positive, elle vous prouvera que le bonheur, ça s'apprend !</p> <p>Et comme les enfants, nous aurons parfois besoin de répétitions... et de l'audace de nous relever de nouveau après les chutes...</p>

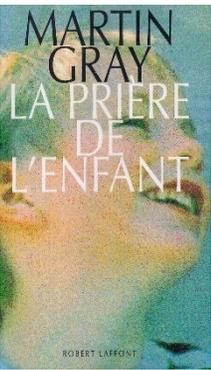
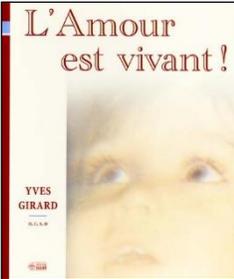
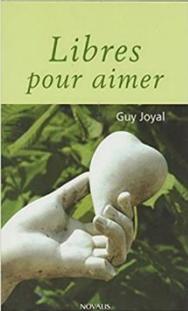
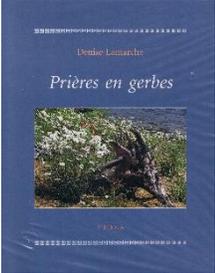
	TE-M	MICHAUD, CHRISTINE C'est beau la vie	Adoptez dès aujourd'hui ce nouvel art de vivre et permettez à la grâce de vous combler de ses bienfaits ! En avez-vous assez de la course folle, de la vie qui va trop vite et de l'épuisement qui en résulte trop souvent ? Aimeriez-vous profiter davantage de chacune de vos journées dans la joie, le bonheur et la paix et pourquoi pas, de réaliser ce qui vous tient à cœur ? Christine Michaud vous propose un nouvel art de vivre...
	TE-M	MICHAUD, CHRISTINE Choisir la joie et la légèreté	Voici l'histoire d'une métamorphose : un changement de regard qui nous fait prendre conscience de quelque chose de plus grand. Christine Michaud y a été poussée par deux événements difficiles – le décès de sa mère et une séparation amoureuse –, survenus lors de son passage à la cinquantaine...
	TE- C -H-A- M	CANFIELD JACK, HANSEN MARK - VICTOR, AUBERTY PATTY ET MITCHELL NANCY Bouillon de poulet pour l'âme des vainqueurs du cancer	Un puissant tonique pour guérir physiquement et spirituellement Dans ce Bouillon de poulet, vous trouverez les histoires incroyables de ceux qui ont dépassé la souffrance du corps et de l'âme pour survivre au cancer. Grâce à un soutien aimant, à leur espoir à toute épreuve, à leur attitude positive et à leur certitude inébranlable d'être capables, de surmonter toutes les épreuves, ceux qui partagent avec nous leurs histoires offrent à toutes les victimes du cancer et à leur famille un moyen de se prendre en main.

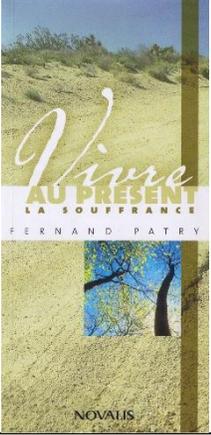
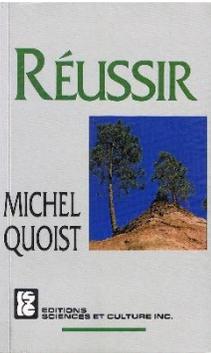
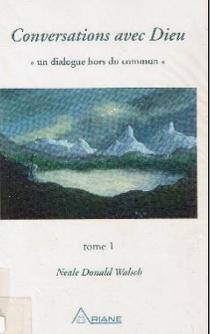
SPIRITUALITÉ

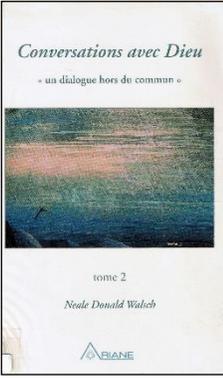
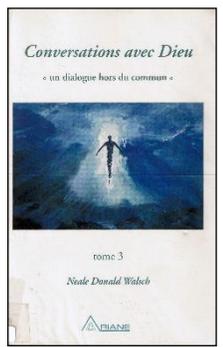
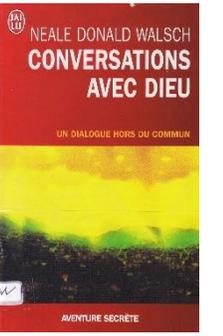
	SP- B	BEAULIEU, CHRISTIAN Du vent plein les voiles	Ce livre veut lancer les témoins à la grande aventure avec audace et espérance. Du vent plein les voiles.
---	-------	---	--

	<p>SP-B</p>	<p>Byrne, Rhonda</p>	<p>Le secret renferme la sagesse des maîtres des temps modernes. Dans cet ouvrage vous le découvrirez et vous apprendrez à l'utiliser.</p>
	<p>SP-CPSSS</p>	<p>CENTRE DE PASTORALE S. S. S.</p> <p>Parle-moi</p>	<p>Ce livret se veut une discrète présence qui se fait proche de vous, pour vous apporter un souffle d'espérance.</p>
	<p>SP -B</p>	<p>BEAULIEU, CHRISTIAN</p> <p>Chemins d'avenir</p>	<p>Dans Chemins d'avenir, l'auteur parle de lui, de son enfance, de sa vocation, à la prêtrise, de son attachement à l'Église et aux démunis, de son amour pour les jeunes et de son indéclinable espérance en demain. Un livre d'actualité empreint d'un message d'espoir et de vie. Un témoignage de foi rempli de sensibilité et de tendresse.</p>
	<p>SP-H</p>	<p>DE HENNEZEL MARIE</p> <p>Mourir les yeux ouverts</p>	<p>Atteint d'une maladie incurable, Yvan Amar a fait le choix d'attendre la mort chez lui, sereinement, entouré de sa famille et de ses amis. Yvan Amar s'est éteint paisiblement, sans souffrance, ses affaires en ordre, dans les bras de sa femme. Il avait quarante-neuf ans. Si son histoire nous frappe autant, c'est qu'elle va à contre-courant de la façon dont notre société cache et refuse la mort. Pourtant, envisager la mort, c'est envisager la vie.</p>

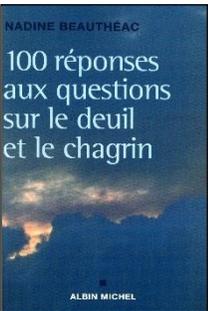
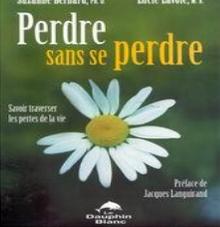
	<p>SP-V</p>	<p>DE VAN BREEMAN PIERRE Tu as du prix à mes yeux</p>	<p>Comme le pain rompu et Je t'ai appelé par ton nom, voici un autre livre de méditation élaboré au cours de nombreuses années, sur divers continents et parmi des peuples variés. L'auteur nous fait réaliser de plus en plus jusqu'à quel point nous dépendons les uns des autres en toutes choses, mais plus spécialement dans le domaine de la foi. Le livre qu'il nous présente aujourd'hui déborde tellement d'amour, de foi, d'intuition, d'expérience et de défi venus d'innombrables hommes et femmes que l'auteur lui-même a du mal à le revendiquer comme son œuvre propre.</p>
	<p>SP-F</p>	<p>Michel Fortin Entre les mains de Dieu</p>	
	<p>SP -G</p>	<p>GABOURY, PLACIDE Le voyage intérieur</p>	<p>Placide Gaboury l'a écrit dans le but d'aider ceux qui veulent apprendre à se changer intérieurement, qui ont déjà entrepris un certain travail spirituel sur eux-mêmes, mais qui veulent savoir plus clairement où ils vont et où ils en sont. C'est une espèce de manuel du travail sur soi, un aide-mémoire pour accompagner le voyage intérieur vers la pleine connaissance et la libération de soi-même.</p>
	<p>SP-A</p>	<p>GARRIGUES, Jean-Michel A l'heure de notre mort</p>	<p>L'auteur s'appuie sur l'Écriture, mais aussi sur le témoignage de saints comme Thérèse de Lisieux ou de mystiques comme Marthe Robin. Il en ressort que la mort, aux yeux de la foi, est essentiellement un mystère de détachement total pour aller à un rendez-vous d'amour absolu. C'est un mystère d'offrande</p>

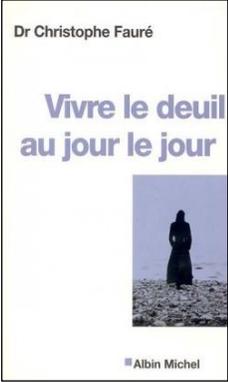
	<p>SP-G</p>	<p>GRAY, MARTIN La prière de l'Enfant</p>	<p>Un matin, alors qu'il n'était encore qu'un enfant, Martin Gray est entré dans la chambre de ses parents. Ceux-ci étaient assis dans le lit et avaient passé leurs bras au-dessus des épaules l'un de l'autre : leurs têtes se touchaient. Il les avait contemplés et, goûtant à cette paix, il s'était mis à prier « pour que cet instant dure toujours.</p>
	<p>SP-G</p>	<p>GIRARD, YVES L'Amour est vivants</p>	<p>Joillier de l'âme et du cœur, Yves Girard poursuit son travail d'orfèvre en révélant patiemment de nouvelles facettes du joyau primordial de la relation entre l'homme et son Créateur. Voici quelques gemmes égrenées au fil de ces pages pour nous conduire infailliblement à la Rencontre</p>
	<p>SP-J</p>	<p>JOYAL GUY Libres pour aimer</p>	<p>L'amour au coeur de la vie chrétienne. L'amour est vital et universel. Ou bien il fait écho à une expérience comblant et vivifiante ou bien, il fait monter des souvenirs douloureux suite à des déceptions. 'Libres pour aimer' parle de la valeur 'amour' et met en évidence les divers ingrédients nécessaires à son plein ...</p>
	<p>SP-L</p>	<p>LAMARCHE, DENISE (Religieuse de la congrégation de Notre-Dame) Prière en gerbe</p>	<p>Ce livre n'a d'autre prétention que de rendre aux personnes âgées ce qu'elles ont voulu transmettre à leurs descendants : le goût de la révélation de Dieu qui se dit en prière et apporte la paix. Il donne les mots pour traduire les élans de l'âme et du cœur. Le choix des illustrations et la simplicité d'un texte empreint de sérénité en font un présent idéal.</p>

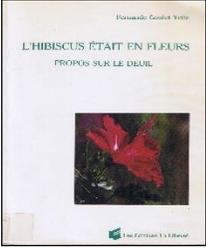
	<p>SP-P</p>	<p>PATRY, FERNAND (Prêtre et intervenant en soins palliatifs)</p> <p>Vivre au présent, la souffrance</p>	<p>Vous avez vécu de nombreux passages dans votre vie ; celui qui s'annonce sera définitif et radical. Comme on ne peut pas entrer dans le sein de sa mère pour naître une seconde fois, ainsi en est-il pour la traversée de la mort à la Vie. À votre naissance, il était nécessaire de vous laisser guider et nourrir par le terreau humain qui gravitait autour de vous lors de votre arrivée au monde.</p>
	<p>SP-Q</p>	<p>QUOIST, MICHEL (Prêtre, il a été pasteur en paroisse, aumônier d'Action Catholique)</p> <p>Réussir</p>	<p>L'humanité et le monde sont-ils menacés ? Beaucoup d'hommes et de femmes le craignent. Michel Quoist conscient du danger s'emploie à travers ses textes à nous faire réfléchir. Par petits chapitres, avec des images et des mots simples, il nous montre l'essentiel : comment devenir un homme unifié, épanoui, capable de participer à cette merveilleuse mission que Dieu lui a confiée, la construction du monde d'aujourd'hui et de demain. Réussir est un ouvrage qui a été traduit en plus de vingt-quatre langues</p>
	<p>SP-V</p>	<p>VACHON, PAUL- ÉMILE</p> <p>La prière comme une musique</p>	<p>Au cœur de toute personne, la grâce de Dieu entretient un murmure secret et vital. C'est la prière à l'état pur. On ne peut en effet rendre compte de la prière sans évoquer avant tout la divine modulation engagée au plus profond de l'être. La prière comme une musique décrit cette modulation de l'Esprit à l'intime du cœur et tente d'en faire saisir les harmoniques à travers de courtes dramatisations qui ont couleur de nos existences humaines.</p>
	<p>SP-W 1-2-</p>	<p>WALSCH, NEALE DONALD</p> <p>Conversation avec Dieu tome 1</p>	<p><i>Conversations avec Dieu</i> est un ouvrage en trois tomes rédigés par Neale Cet ouvrage, présenté comme un dialogue de l'auteur avec Dieu, est également défini comme « un projet de révolution sociale, pédagogique, politique, économique et théologique jamais vu et rarement imaginé sur cette planète³ ». Il accède rapidement à une certaine notoriété, d'abord en Amérique puis dans le monde.</p>

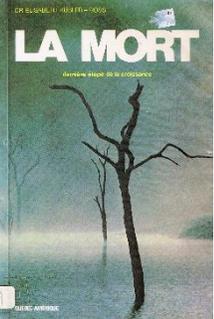
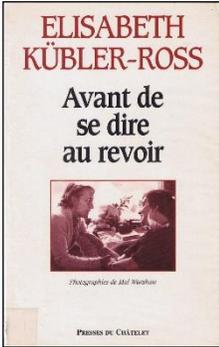
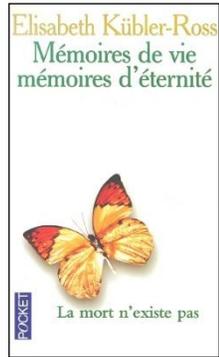
	<p>SP-W</p>	<p>WALSCH NEALE DONALD</p> <p>Conversation avec Dieu tome 2</p>	<p>Préceptes développés dans « Conversations avec Dieu »</p> <p>Le but de la vie est de créer : de créer celui et ce que chacun est, puis d'en faire l'expérience. Il n'existe rien que nous soyons obligés de faire. Aucune voie n'est la meilleure, elle est simplement une voie.</p> <p>La Liberté est l'essence même de la vie, non pas quelque chose que nous avons à gagner. L'Amour ne connaît ni conditions ni limitations. La Joie est un état naturel de notre être.</p>
	<p>SP-W</p>	<p>WALSCH, NEALE DONALD</p> <p>Conversion avec Dieu tome 3</p>	<p>Dieu n'a jamais cessé de communiquer directement avec les êtres humains. Dieu a communiqué avec et par l'entremise des êtres humains depuis le début des temps. Dieu continue de le faire maintenant.</p> <p>Aucune voie menant à Dieu n'est plus directe qu'une autre voie. Aucune religion n'est « la seule vraie religion », aucun peuple n'est « le peuple élu » et aucun prophète n'est « le plus grand prophète ».</p>
	<p>SP-W</p>	<p>WALSCH, NEALE DONALD</p> <p>Conversation avec Dieu (Livre de poche)</p>	<p>Extraits du <i>livre Conversations avec Dieu</i>. par Neale Donald Walsch. Neale Donald WALSCH. Que dirait Dieu face à la plupart de nos questions. « Ce livre intrigue. Il est fondé sur deux postulats : que Dieu existe et qu'il est possible de communiquer avec lui. Un dialogue pour le moins hors du commun. » L'éditeur.</p>

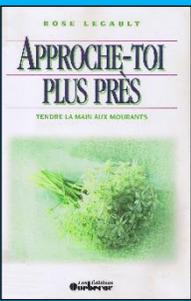
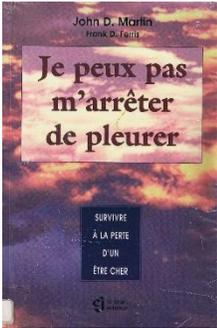
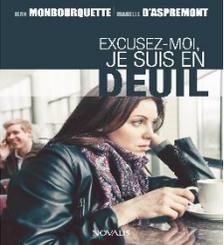
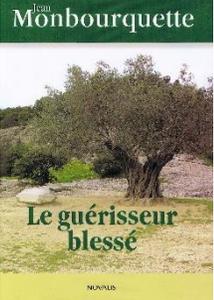
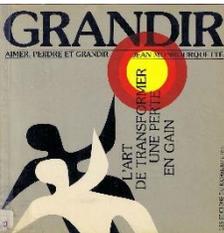
DEUIL

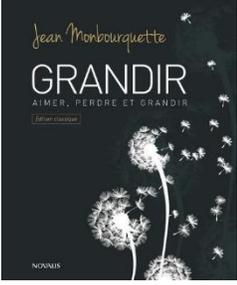
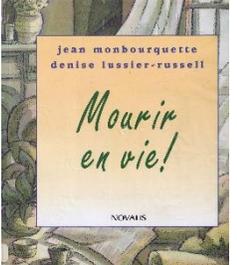
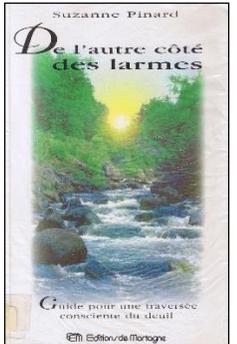
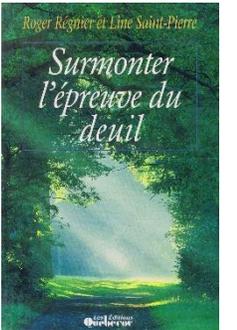
	<p>DE-B</p>	<p>BEAUTHÉAC NADINE</p> <p>100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin</p>	<p>Dans notre culture, la mort est presque devenue tabou. Cela ne fait que renforcer la souffrance et l'isolement des victimes de deuil, voire entraver leur évolution psychologique. Privés des repères traditionnels, ils se posent de nombreuses questions : « Est-ce vrai que le deuil dure un an ? », « A partir de quel âge peut-on dire à un enfant qu'un de ses proches est mort ? », « Faut-il prendre des antidépresseurs ? », « Ai-je tort de conserver les affaires de mon conjoint décédé ? », « Je ne supporte plus les réunions de famille : dois-je me forcer ? »</p> <p>Psychothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement des endeuillés, Nadine Beauthéac s'efforce de leur répondre avec clarté et compassion.</p>
	<p>DE-BL</p>	<p>BERNARD SUZANNE LAVOIE LUCIE</p> <p>Perdre sans se perdre</p>	<p>Suzanne Bernard nous aide à prendre conscience de la réalité de la perte, à se donner la permission d'exprimer notre souffrance, à s'ajuster à notre milieu de vie malgré la perte, à se permettre de vivre toute la gamme de réactions émotives et à nous accorder le temps nécessaire à la guérison.</p>
	<p>DE-B 1-2-3</p>	<p>MARIO BRASSARD</p> <p>La saison de pluies</p>	<p>« C'est normal d'être triste. Papa comptait énormément pour nous. Il était au début de toutes nos phrases. Au bout de tous nos regards. Maintenant, il faudra apprendre à lui faire une place à l'intérieur de nous. Une maison juste à côté de notre cœur. »</p>
	<p>DE-B</p>	<p>BRILLON, PASCALE Ph.D.</p> <p>Quand la mort est traumatique</p>	<p>La mort est un événement naturel, pourtant elle est souvent difficile à accepter. Alors, que dire des morts traumatiques? Celles qui nous ont enlevé ce que nous avons de plus précieux, de plus signifiant? Celles qui «n'auraient pas dû avoir lieu», celles qui «auraient pu être évitées», celles qui «n'ont aucun sens », celles qui « arrivent beaucoup trop tôt»</p> <p>Ces pertes peuvent nous couper le souffle. Nous briser les ailes. Car comment amorcer un deuil alors que nous n'avons pas eu le temps de dire «je t'aime» ou «au revoir» Comment vivre sereinement alors que la mort de l'être cher a été injuste, violente?</p>

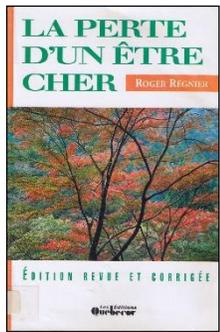
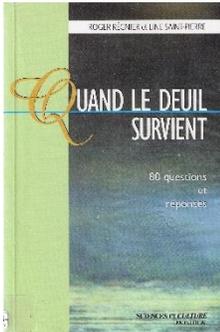
			<p>Comment prendre plaisir à notre quotidien quand des images nous hantent? Ce livre a été écrit à l'intention des endeuillés ayant vécu une perte déchirante qui les bouleverse toujours. Source d'informations, de réflexions et d'apaisement, cet ouvrage, écrit par une spécialiste, se veut un facilitateur de votre processus de deuil. Malgré un tel choc, malgré une telle perte, l'auteure nous rappelle que la sérénité et la vie nous attendent...</p>
	<p>DE- Ass.-H</p>	<p>Association Vivre son Deuil Ile-de-France</p> <p>CORNILLE MARIE-EDMÉE, Christiane Foriat, Michel Hanus, Cécile Séjourné</p> <p>Comment surmonter son deuil.</p>	<p>Comment surmonter son deuil? Comment reprendre goût à la vie après la mort d'un être cher? Autant de question que chacun d'entre nous se pose à un moment ou à un autre de sa vie.</p> <p>Un ouvrage indispensable pour trouver la voie de la résilience et pour retrouver le goût de la vie</p>
	<p>DE-D-B</p>	<p>DE GENTIL-BAICHIS, DR. YVES</p> <p>Vivre avec celui qui va mourir</p>	<p>Aujourd'hui, il est possible d'assurer une mort pacifiée à ceux que nous aimons lorsqu'ils sont atteints par les maladies les plus graves. Parce que l'on peut atténuer leur souffrance physique, et parce que l'on a appris, depuis quelques années, comment la famille et le personnel soignant peuvent les accompagner jusqu'au bout.</p>
	<p>DE-F-</p>	<p>FAURÉ, CHRISTOPHE</p> <p>Vivre le deuil au jour le jour</p>	<p>« Aujourd'hui que la mort est devenue taboue, on ne porte plus le deuil après la perte d'un proche. On le vit en silence. Or c'est un traumatisme, une blessure dont les répercussions se font sentir tout au long de la vie. A l'aide de nombreux exemples, ce livre explique, au jour le jour, le cheminement du deuil, différent selon l'identité du défunt et l'histoire de chacun. Il répond aux nombreuses questions des endeuillés :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Combien de temps faut-il avant de reprendre goût à la vie ? -Pourra-t-on jamais vivre comme avant ? -Pourquoi la douleur revient-elle sans cesse ? -Faut-il masquer sa peine ou la laisser s'exprimer? -Les autres peuvent-ils comprendre et partager ?... <p>Ce guide psychologique dit et analyse la déchirure.</p>

	<p>DE-G-R-(1-2-3)</p>	<p>GAUVIN, ANDRÉ, RÉGNIER, ROGER</p> <p>L'accompagnement au soir de la vie</p>	<p>Lorsque tout traitement curatif a été interrompu pour l'être aimé et qu'il n'y a plus aucun espoir, que pouvons-nous faire ? Comment le soutenir dignement dans cette ultime étape ? L'accompagnement au soir de la vie s'adresse à toutes les personnes confrontées à cette douloureuse réalité. Que vous soyez parent, intime ou professionnel, vous trouverez les réponses aux interrogations que soulève une approche sensible et humaine de la mort. Les principes énoncés par Andrée Gauvin et Roger Régnier s'appliquent aussi à d'autres formes d'aide, hospitalière ou non, car cet ouvrage est le livre de l'accompagnement de tous les jours de toute la vie</p>
	<p>DE-G</p>	<p>GOULET, YELLE, FERNANDE</p> <p>L'hibiscus était en fleur</p>	<p>Tous, nous sommes concernés par le deuil. La perte, quelle qu'elle soit, nous confronte, parfois nous effraye. Et pourtant, il y a là une expérience féconde, vivante, un moment privilégié qui, faisant appel aux forces vives qui nous habitent, engendre des changements profonds, porteurs d'une disponibilité nouvelle au bonheur...</p>
	<p>DE-K</p>	<p>KEISE MANU</p> <p>Faire son deuil, vivre un chagrin</p>	<p>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-médical-social, mais aussi à la famille et à l'entourage de personnes éprouvées.</p> <p>Véritable aide pour un réel soutien dans des situations (trop) souvent déroutantes pour les proches, les soignants, les enseignants, les employeurs, ce livre fourmillant d'exemples concrets, écrit dans un style direct et pragmatique, est accessible à un large public.</p> <p>Manu Keirse psychologue clinicien et docteur en sciences médicale, il travaille depuis plus 25 ans, dans le secteur de la santé.</p>

	<p>DE-R</p>	<p>KUBLER- ROSS, ÉLISABETH</p> <p>La mort, dernière étape de croissance</p>	<p>Guidée par un instinct sûr, cette psychiatre fait partie des femmes qui ont paradoxalement sauvé l'Occident devenu mégalo, en lui réapprenant l'art le plus humain et le plus mystérieux qui soit : accompagner les mourants. Avec passion, elle voulait s'occuper de bébés en Afrique ou en Inde. Le sort l'a entraînée aux États-Unis où la terreur de la plupart des gens, médecins inclus, vis-à-vis de la mort l'a tant sidérée qu'elle dut en quelque sorte s'occuper non des naissants, mais des mourants. A 16 ans, elle avait spontanément découvert les grandes phases du deuil en aidant un ophtalmologue à consoler ses patients de la perte de leurs yeux. Peu après, elle avait reçu son baptême du feu aux portes des camps de la mort, où certains rescapés lui enseignèrent sans un mot la plus ancienne des sagesse. Devenue professeur de psychiatrie, elle se retrouve, malgré ses supérieurs, pionnière de la redécouverte de l'art de mourir. Un art paradoxalement vital pour tous, qui exige de ceux qui le pratiquent d'avoir effectué un profond travail introspectif sur leur propre mortalité</p>
	<p>DE-R</p>	<p>KUBLER-ROSS, ÉLISABETH</p> <p>Avant de se dire au revoir</p>	<p>Beth était mannequin à New York. Atteinte d'un cancer généralisé, elle a préféré fuir sa chambre d'hôpital pour s'en aller en paix au milieu de ses livres de poésie. Jamie, 5 ans, souffre d'une tumeur maligne au cerveau. Elle vivra ses derniers moments de bonheur dans son lit, entourée de son frère et de sa maman. Louise a passé sa vie à s'occuper des autres. C'est aujourd'hui à elle de recevoir l'amour des siens avant son dernier voyage... Dans cet ouvrage de référence, Elisabeth Kübler-Ross prône le retour des mourants chez eux, auprès des leurs, afin d'aider les familles à mieux surmonter l'épreuve universelle de la mort et du deuil.</p>
	<p>DE-R</p>	<p>KÜBLER-ROSS ELISABETH Mémoire de vie, mémoire d'éternité</p>	<p>De l'enfance rebelle en Suisse aux légendaires séminaires à l'université de Chicago en passant par l'engagement humanitaire en Pologne, Elisabeth Kübler-Ross a aussi su faire de sa vie de femme, de mère, de médecin, un cheminement spirituel exemplaire. Par son infinie compassion, elle a toujours voulu redonner à l'homme sa dimension sacrée. Dans cet ouvrage, cet ouvrage, alors qu'elle préparait son propre départ, Elisabeth Kübler-Ross révèle la vérité lumineuse de son expérience : en fait la mort n'existe pas. Également chez Pocket : La mort est une question vitale, Accueillir la mort, La mort dernière étape de la croissance, Leçon de vie et Avant de se dire au revoir.</p>

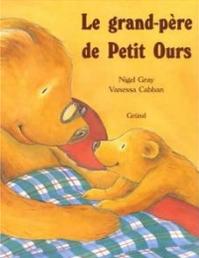
	<p>DE-L- 1-2-3</p>	<p>LEGAULT, ROSE</p> <p>Approche-toi plus près</p>	<p>Tôt ou tard, nous aurons à faire face au départ d'une personne chère. Ce livre nous enseigne à tendre la main aux mourants.</p>
	<p>DE-M.</p>	<p>MARTIN, JHON</p> <p>Je peux pas m'arrêter de pleurer</p>	<p>John Martin est aumônier dans un centre hospitalier où il anime des ateliers de formation sur le deuil pour les professionnels de la santé et des bénévoles. Dr. Frank Ferris est un spécialiste des soins palliatifs et du travail de deuil. Ce livre est le fruit de leurs longues années de travail auprès des personnes endeuillées. Il devrait être lu par toute personne en situation de deuil, ce qui l'aidera à mieux traverser cette période de perplexité et de désordre pendant laquelle, plus que jamais, nous avons tous besoin d'être soutenus et rassurés.</p>
	<p>DE-M</p>	<p>MONBOURQUETTE JEAN ISABELLE D'ASPREMONT</p> <p>Excusez-moi, je suis en deuil</p>	<p>Cet ouvrage s'adresse aux personnes endeuillées et veut les aider à vivre cette étape avec sérénité. Il y est question de stratégies pour résoudre les blocages vécus dans le deuil, de l'importance des rites funéraires et des groupes de parole sur le deuil.</p>
	<p>DE-M 1-2</p>	<p>MONBOURQUETTE, JEAN</p> <p>Le guérisseur blessé</p>	<p>Les deuils et les souffrances qui ont parsemé notre vie laissent des traces notamment dans nos relations. Il est donc important de cheminer vers nos blessures personnelles pour les intégrer et les guérir graduellement. Ce chemin nous permet de recontacter l'élan intérieur de notre « mission de guérisseurs » ou de cette motivation intime qui nous a amenés à vouloir prendre soin d'autrui.</p>
	<p>DE-M 1-2-3</p>	<p>MONBOURQUETTE, JEAN</p> <p>GRANDIR Aimer, perdre et grandir</p>	<p>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.</p>

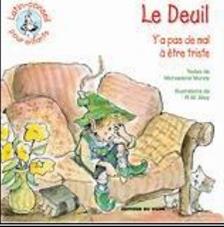
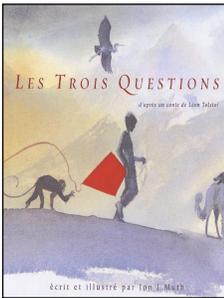
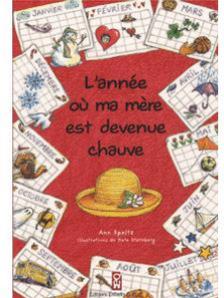
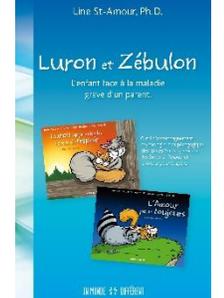
	<p>DE-M 4-5 (2021)</p>	<p>MONBOURQUETTE, JEAN</p> <p>GRANDIR Aimer, perdre et grandir</p>	<p>Nul ouvrage n'a sans doute aidé davantage de personnes à traverser la période du deuil que le plus connu des livres de Jean Monbourquette, Grandir. C'est un livre de chevet pour toute personne qui cherche un réconfort vrai, fort et durable.</p> <p>Presque quarante ans après sa première publication, voici l'édition définitive d'un livre à succès indémodable, vendu à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires partout dans le monde.</p>
	<p>DE-M.</p>	<p>MONBOURQUETTE, JEAN</p> <p>Mourir en vie</p>	<p>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</p>
	<p>DE--P</p>	<p>PINARDE, SUZANNE</p> <p>De l'autre côté des larmes</p>	<p>Ce livre traite du deuil, du processus de deuil, du travail de deuil. C'est-à-dire de cette traversée qui nous mène de la vallée des larmes à l'autre côté des larmes, dans la lumière de l'acceptation et de la vie. Cet ouvrage s'adresse aux hommes et aux femmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - qui ont du chagrin et qui souffrent, à la suite du décès d'un proche; - qui se sentent encore affectés par un deuil, malgré le temps écoulé; - qui, peut-être sans le savoir, portent encore un deuil enfoui dans le secret de leur cœur; - qui soutiennent et accompagnent des personnes en deuil.
	<p>DE-R-1-2-</p>	<p>RÉGNIER, ROGER, ST-PIERRE, LINE</p> <p>Surmonter l'épreuve du deuil</p>	<p>Quand survient la perte d'un être cher, certaines personnes sont, pour diverses raisons, momentanément déstabilisées. Elles ont non seulement besoin d'être écoutées, renseignées et soutenues dans leur épreuve, mais aussi d'être guidées dans leur cheminement.</p> <p>En plus des informations relatives au processus évolutif du deuil, cet ouvrage offre de nombreux exemples de réactions vécues par les endeuillés. Il propose également plusieurs moyens de prévenir les complications, de recouvrer l'équilibre et de reprendre goût à la vie.</p>

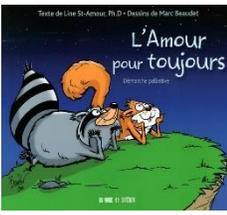
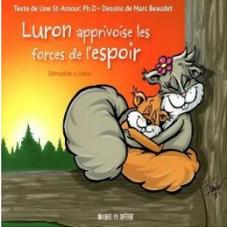
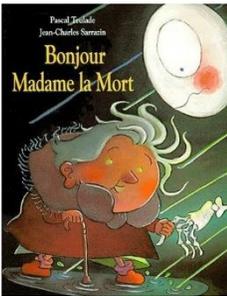
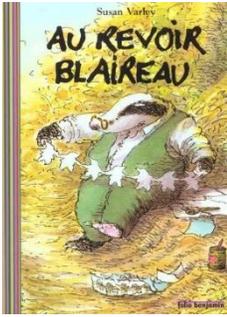
	DE- R	RÉGNIER, ROGER, ST-PIERRE, LINE	La perte d'un être cher	<p>Dans notre société, le chagrin consécutif à la perte d'un être cher est souvent réprimé. Lorsqu'un proche meurt, il faut cesser d'y penser et ne plus en parler, il faut oublier et tourner la page. Cette tendance ne fait que compliquer et prolonger le processus dont la résolution soit une véritable tâche psychologique. Pour couper les liens qui l'attachaient au disparu et intégrer cette perte dans sa nouvelle existence, la personne en deuil a besoin de temps et de soutien tant pratique qu'affectif. Pour alléger son fardeau émotionnel, elle doit extérioriser son chagrin. Souvent inquiétée par l'apparition de symptômes troublants qui lui font craindre la dépression, elle a l'impression de perdre pied, de craquer, et elle cherche à comprendre ce qui lui arrive. Il est donc primordial que la personne endeuillée se sente comprise, acceptée, informée et rassurée dans l'épreuve qu'elle traverse. Axé sur la compréhension du processus de deuil et de ses manifestations normales, ce livre s'adresse à ceux et à celles qui vivent ce passage ou dont l'un des proches se trouve dans cette situation.</p>
	DE-R 1-2	RÉGNIER, ROGER, ST-PIERRE, LINE	Quand le Deuil survient	<p>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.</p>
	DE-S	DAVIS SERVAN- SCHREIBER	On peut se dire au revoir plusieurs fois	<p>" Tôt ou tard, il allait revenir. Je connaissais les pronostics de mon cancer. Je pouvais retarder l'échéance, gagner des années, presque l'oublier, mais cette fois c'était "the Big One", comme disent les Californiens qui redoutent un tremblement de terre dévastateur. Cette rechute m'a amené à me poser les questions les plus graves, peut-être les plus importantes, de ma vie : si je suis rattrapé par la maladie alors que je pense, mange, bouge, respire et vis anticancer, alors que reste-t-il d'Anticancer ? C'est pour répondre à cette question que j'écris aujourd'hui. Ce livre est aussi l'occasion, pour moi, de dire au revoir à tous ceux qui ont apprécié mes livres précédents ou qui sont venus m'écouter.</p>

			<p>Quoiqu'il arrive, j'ai le ferme espoir que cet au revoir ne sera pas le dernier. On peut se dire au revoir plusieurs fois. "</p>
	<p>DE-T-1-2</p>	<p>THOUIN, LISE</p> <p>Chants de consolation</p>	<p>Les mots de Chants de consolation ont été pesés et polis longuement, afin qu'ils puissent libérer l'élan d'amour qui les a inspirés. Ils sont destinés à celui qui part, comme à ceux qui l'accompagnent. Ces chants contiennent une force réelle dont le souffle peut considérablement apaiser et aider avant, pendant et après le «grand passage». Sans voiler la réalité de la souffrance et de l'arrachement, ils proposent simplement une porte de sortie, un dépassement. C'est une prière dégagée de tout dogme et de toute religion, qui part de la certitude que la mort ne représente ni une défaite, ni une fin...</p>
	<p>DE-V, P</p>	<p>VIRTUE, DOREEN VRAAGH, JAMES VAN</p> <p>Guérir un cœur en deuil</p>	<p>Lorsqu'on est en deuil, on a besoin de soutien et de réconfort. Ce livre apporte une aide à la fois pratique et spirituelle. Chaque page recèle un message de guérison pour vous aider à surmonter votre perte. Le contenu est simple et direct, parce que les auteurs savent et respectent le fait que les personnes en deuil ont souvent du mal à se concentrer et à poursuivre jusqu'au bout leur lecture. Ce livre, aux lettres et aux couleurs magnifiques, peut s'ouvrir au hasard, comme une invitation à méditer sur le message choisi. Doreen Virtue et James Van Praagh ont écrit le livre qu'ils auraient souhaité avoir eux-mêmes après la perte d'un être cher. Puisant dans leurs années d'expérience en tant que conseillers en deuil et médiums. Doreen et James signent ici un livre plein de douceur à s'offrir à soi-même ou à un ami en quête de réconfort.</p>
	<p>DE-C-H-A-M</p>	<p>CANFIELD, JACK ET MARK VICTOR HANSEN</p> <p>Bouillon de poulet pour l'âme en DEUIL</p>	<p>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.</p>

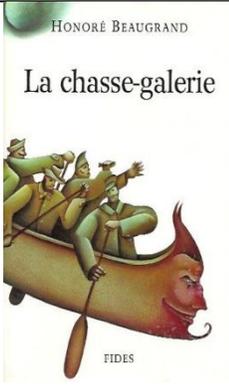
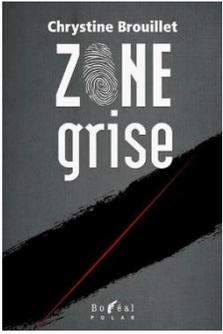
ENFANTS

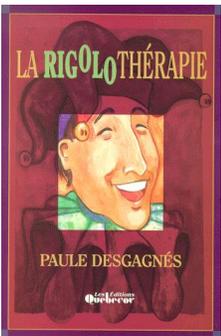
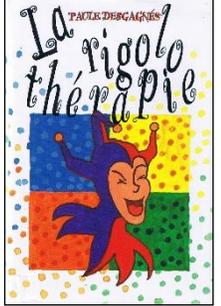
	<p>EB-V</p>	<p>BOUFFARD, MÉLANIE – VADEBONCOEUR, JULIE</p> <p>Une personne que j'aime au cancer</p>	<p>Destiné aux enfants dont un proche est atteint du cancer, cet ouvrage de vulgarisation est empreint de douceur et de sensibilité. Il présente à la fois un touchant récit illustré et un guide d'intervention complet pour répondre aux questions délicates... et pour reconforter les petits cœurs inquiets. Avec générosité et délicatesse, Mélanie Bouffard, une maman survivante du cancer, raconte son expérience.</p>
	<p>EN-D</p>	<p>DORVAL, FRANCINE</p> <p>Grand-maman est malade</p>	<p>Francine Dorval fait partie des survivants de cette épidémie. Elle est l'auteure de « Grand-maman est malade. Elle a le cancer... ». Francine Dorval fait partie des survivants de cette épidémie. C'est avec cet incontrôlable désir de vivre que Francine Dorval s'est lancée dans l'écriture de son livre. Ce récit lui a permis d'aborder la question délicate de son cancer avec ces petits-fils</p>
	<p>E-G 1-2</p>	<p>GRAY, MIGUEL</p> <p>Le grand père de petit Ours</p>	<p>Chaque vendredi, Petit Ours rend visite à son grand-père. Après le goûter, tous deux partagent des moments de bonheur, grimpent dans l'arbre et contemplent les alentours à l'abri d'une cabane. Pourtant, un jour, grand-père ne peut plus sortir. La semaine suivante il est à l'hôpital. Petit Ours raconte alors au vieil ours l'histoire d'un petit ours qui rendait visite à son grand-père. Un bel album sur la vieillesse et la mort.</p>
	<p>E-JL</p>	<p>JUEVIGNY, HÉLÈNE, LABBÉ, BRIGITTE</p> <p>Maman a une maladie grave</p>	<p>La maman d'Hugo a un cancer, Hugo le sait. Il a peur, il est triste, il est en colère, il a honte, il a envie de pleurer, de tout casser... Quelque fois, il croit même que tout est de sa faute. Ce livre est pour Hugo et tous les enfants dont le papa ou la maman, ou quelqu'un qu'ils aiment très fort, a une maladie grave.</p>

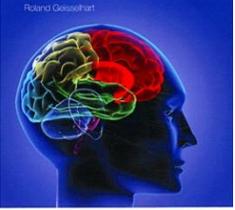
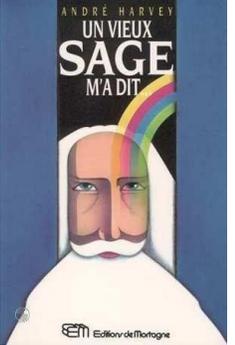
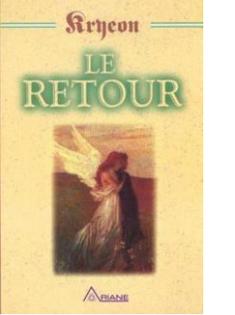
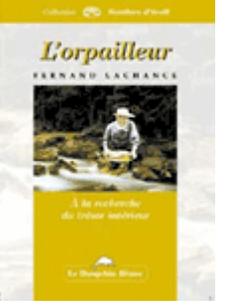
	E-M	MUNDY, MICHELE Le Deuil Y'a pas de mal d'être triste	Brève présentation par l'éditeur Un livre pour rassurer les enfants qui ont perdu un être cher et les aider à surmonter leur peine.
	E-M-1-2	MUNSCH, ROBERT Je t'aimerai toujours	Voici l'histoire de ce petit garçon qui passe par les différentes étapes de l'enfance avant de devenir un homme. C'est aussi l'histoire de la persistance de l'amour parental à travers les changements apportés par le temps. " Je t'aimerai toujours " est un livre que les adultes aussi bien que les enfants se plairont à lire et à relire.
	E-M	MUTH, JON J Les trois questions	Sujet : Un petit garçon cherche la réponse à trois questions auprès de ses amis animaux : quel est le meilleur moment pour agir ? Quelle est la personne la plus importante ? Quelle est la meilleure chose à faire ? Commentaire : Cet album est inspiré de la nouvelle de Tolstoï qui porte le même nom.
	E-S	SLETZ, ANN L'année où ma mère est devenue chauve	<i>L'année où ma mère est devenue chauve</i> est un guide complet à l'intention des enfants. Il parle du diagnostic et des méthodes de traitement du cancer, des tabous et des mythes qui entourent cette maladie, des inquiétudes et des préoccupations qu'elle suscite, mais aussi des ressources que l'on peut trouver en soi et à l'extérieur de soi. Racontée à travers les yeux de Claire, neuf ans.
	E- St-A	St-Amour, LINE Ph. D. Luron et Zébulon	Les contes <i>Luron apprivoise les forces de l'espoir</i> et <i>L'Amour pour toujours</i> mettent en scène deux personnages qui partagent une aventure similaire, mais dont l'issue diffère. Dans un cas, la mère surmonte la maladie et dans l'autre, elle y succombe. Chacun de ces parcours s'inscrit dans l'histoire de vie de ces enfants et participera à leur développement psychique.

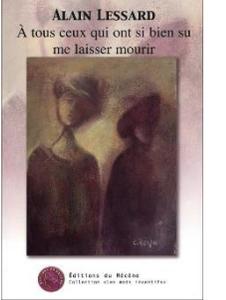
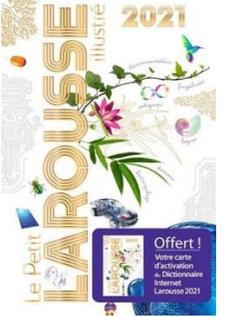
	<p>EN-S</p>	<p>ST-AMOUR, LINE Ph.D</p> <p>L'amour pour toujours.</p>	<p>Histoire d'un petit raton laveur (ami de l'écureuil) dont la mère, en rechute d'un cancer, fait face à la mort.</p>
	<p>E- St- A</p>	<p>St-Amour Line Ph.D.</p> <p>Luron apprivoise les forces de l'espoir</p>	<p>Histoire d'un petit écureuil dont la mère est confrontée à la maladie (cancer) et se retrouve en rémission complète. Voici l'histoire de deux petits héros, Luron l'écureuil et Zébulon le raton laveur, qui explorent les profondeurs de leur être et qui ne se laissent pas abattre par leurs angoisses et leurs peines. Ils découvrent ainsi un monde insoupçonné et sont mis en relation avec des ressources internes qu'ils ne connaissaient pas auparavant.</p>
	<p>E-T-</p>	<p>TENDALE, PASCAL</p> <p>Bonjour madame la mort</p>	<p>Présentation de l'éditeur</p> <p>C'était une très vieille femme, qui n'entendait et ne voyait presque plus rien. Lorsqu'un jour, la mort vint frapper à sa porte, elle la pria gentiment d'entrer. Elle était bien contente d'avoir de la visite. La mort fut si surprise... qu'elle en tomba malade !</p>
	<p>E-V</p>	<p>VARLEX, SUZANNE</p> <p>Au revoir blaireau</p>	<p>Blaireau est vieux et sent qu'il va mourir. Il n'est pas triste de mourir. Mais triste de laisser ses amis seuls. Au lendemain de sa mort, ses amis se rappellent tous les bons moments partagés avec Blaireau, ce qui leur redonnent le sourire. Et ils sont sur que quand ils parlent de lui, quelque part, il les entend. –</p>

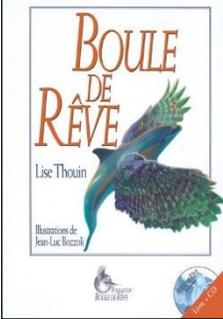
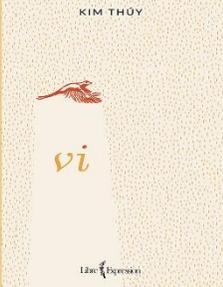
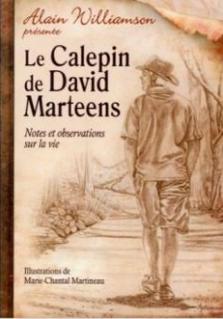
DIVERS

 <p>HONORÉ BEAUGRAND La chasse-galerie FIDES</p>	<p>DI-B</p>	<p>BEAUGRAND, Honoré</p> <p>La chasse-galerie</p>	<p>« La chasse-galerie » est une légende québécoise écrite par Honoré Beaugrand qui raconte l'aventure de bûcherons qui font un pacte avec le diable afin de revoir leur famille la veille du jour de l'an. Inspirée des légendes européennes que les colons ont ramenées avec eux, elle est néanmoins bien de chez nous, mettant en scène des thématiques qui touchent particulièrement les habitants d'ici.</p>
 <p>JACQUES BERNARD Aphorismes et autres mesures de moi-même, des autres et du reste (fragment 1) Poésie - Essai - Philosophie - Langue Éditions du Héron Collection "Les Mots Perdus"</p>	<p>DI-B</p>	<p>BERNARD, JACQUES</p> <p>Aphorismes et autres mesures de moi et des autres, du reste</p>	<p>Aphorisme (Nietzsche); « On ne mesure pas la générosité par ce que l'on donne, mais plutôt par ce que ... dans lequel chacun essaie de se refaire une beauté » (Jean-Jacques Thibaud) ... Un aphorisme est une pensée qui autorise et provoque d'autres pensées, ... L'auteur reste comme en retrait de sa production intellectuelle</p>
 <p>Christine Brouillet ZONE grise Boréal</p>	<p>DI-C</p>	<p>BROUILLET, CHRISTINE</p> <p>Zone grise</p>	<p>Le bien, le mal. Chacun sait les distinguer, ou croit le savoir. Encore une fois, la romancière porte une attention toute particulière au travail de policier enquêteur, qui sert ici de révélateur de la nature humaine, toujours étonnante, toujours insondable</p>
 <p>Aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention Éditions du Héron</p>	<p>DI-C</p>	<p>CARON, ALAIN</p> <p>Aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention</p>	<p>Conçu à l'intention des parents d'enfants aux prises avec un trouble déficitaire de l'attention et de l'autocontrôle, avec ou sans hyperactivité (TDA/H), cet ouvrage propose une mine d'outils et d'activités concrètes pour aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention.</p>

	<p>DI D</p>	<p>DESGAGNÉ, PAULE</p> <p>La rigolothérapie</p>	<p>Pourquoi la rigolothérapie? La magie du rire est cette capacité de saisir une situation tout en s'en détachant, ce qui fait appel à l'intelligence. " La faculté de rire aux éclats est preuve d'une âme excellente. " (Jean Cocteau Le rire nous permet non seulement de combattre allègrement la plupart des vilains agresseurs quotidiens, il nous donne aussi un pouvoir intérieur merveilleux, le plus grand des pouvoirs sur terre : celui de se transformer soi-même.</p>
	<p>DI-D-</p>	<p>DESGAGNÉS, PAULE</p> <p>La rigolothérapie</p>	<p>Il a été prouvé scientifiquement que des émotions négatives peuvent engendrer le cancer. Il est fascinant de se rendre compte que (certaines) cellules (du corps) sont bloquées dans leur fonctionnement, lorsqu'un individu est déprimé, désespéré ou malheureux. Avec le rire, il n'y a jamais de problème! Jamais! On ne peut jamais trop rire ou abuser d'un rire sain. Plus nous rions, plus notre santé mentale et physique s'améliore.</p>
	<p>DI-D-P</p>	<p>DESBIENS-PÉSANT HENRIETTE</p> <p>Offrir une rose</p>	<p>J'ai commencé à coucher sur papier les beaux moments de ma vie de couple et de famille. Ces précieux souvenirs sont identifiés à des roses. Mes enfants et mon époux étaient à la fois émus, ravis et fiers de se rappeler ces heureux événements. Sur leur insistance « OFFRIR UNE ROSE » fut mon premier livre qui comporte un brin d'humour et de savoureuses anecdotes.</p>
	<p>DI-F</p>	<p>FAVREAU, MARC</p> <p>SOL faut d'la fuite dans les idées !</p>	<p>Est-il encore besoin de présenter Marc Favreau, le génie derrière Sol ? Disons seulement qu'il est né à Montréal en 1929, au tout début de la crise mondiale – et jure n'y être pour rien –, qu'il nous a malheureusement quittés en 2005 et qu'il reste célèbre au Québec comme en Europe, avec ses spectacles époustouflants qui empruntent au cirque une défroque de clown et au théâtre un déchaînement verbal parfaitement maîtrisé.</p>

 <p>Entraînez votre mémoire Techniques de concentration et de mémorisation Ivello éditions</p>	<p>DI- G</p>	<p>GEISSELHART, Rolland</p> <p>Entraînez votre mémoire</p>	<p>Les exercices proposés dans ce livre vous permettront d'améliorer rapidement votre mémoire. Les images guident notre attention, motivent notre capacité de concentration et l'élèvent à un niveau inédit. Vous découvrirez comment développer consciemment et activement votre mémoire. L'optimisation de vos performances mnésiques se traduira par une plus grande estime de soi.</p>
 <p>UN VIEUX SAGE M'A DIT ANDRÉ HARVEY Ediliv de Montagne</p>	<p>DI-H</p>	<p>HARVEY, ANDRÉ</p> <p>Un vieux sage m'a dit</p>	<p>"Qui n'a jamais rêvé de rencontrer un jour un vieux sage et de profiter pleinement de son savoir? Après quinze années de recherche, l'auteur a vu son rêve se réaliser et a obtenu des éclaircissements sur des sujets aussi brûlants que l'avortement, l'homosexualité, la médiumnité, la méditation, l'état christique, etc. À l'aide de textes simples et à la portée de tous, il nous présente une synthèse des découvertes faites durant cette quête de la sagesse.</p>
 <p>KRYEON LE RETOUR ARIANE</p>	<p>DI-K</p>	<p>KRYEON, LEE CARROLL</p> <p>Le retour</p>	<p>Le Retour, cinquième livre de la série, est différent des quatre premiers. Ici, l'enseignement y est donné sous forme de roman initiatique. Le personnage principal, Michaël Thomas, vit une aventure remarquable qui l'amène à saisir enfin la beauté de son cheminement sur ce plan et sur cette Terre. En fait, c'est le concept de l'Ascension qui est exploré, celui du "retour à la maison"...</p>
 <p>L'Orpailleur FERNAND LACHANCE Le Semplice Éveillé</p>	<p>DI-L</p>	<p>LACHANCE, FERNAND</p> <p>L'Orpailleur; sentier d'Éveil</p>	<p>Dans des circonstances étranges, un homme fait la rencontre d'un mystérieux orpailleur qui l'invite à chercher de l'or à ses côtés. Très tôt, l'orpailleur se révèle être un grand sage désireux de favoriser la découverte du trésor intérieur chez son protégé. Guidé et instruit par l'orpailleur, l'homme entreprend alors une longue quête, seul dans la nature</p>

	DI-L	LESSARD, ALAIN A tous ceux qui ont si bien su me laisser mourir	L'auteur a expliqué que le lecteur découvrira dans son roman les difficultés que peuvent vivre les adolescents d'aujourd'hui. « À tous ceux qui ont si bien su me laisser mourir », c'est l'histoire d'Alexandre, dix-sept ans, qui veut s'enlever la vie. Assis au pied d'un arbre, la corde qui va le pendre juste au-dessus de sa tête, il écrit tout ce qu'il a sur le cœur
	DI-M	LAVOIE, MANON Créer le meilleur de soi	Une pratique puissante pour une vie pleine de sens et de joie
	DI-01 DI-02	Le grand LAROUSSE Illustré 2020	
	Réception DI-03 DI-04 DI-05 DI-05 DI-07 DI-08 DI-09 DI-10 DI-11	Le grand LAROUSSE illustré 2021	
	DI-L	LEFEBVRE, Marcel À l'encre de sang bleu	Recueil de poème.

	<p>DI-T</p>	<p>THOUIN, LISE</p> <p>Boule de rêve</p>	<p>Boule de rêve est un jeune dauphin rieur et curieux. Son univers est la mer, mais il se sent irrésistiblement attiré par ce qui se trouve au-delà des eaux. Là-bas existe un monde mystérieux et inconnu dont il se surprend bientôt à soupçonner la beauté. Un jour, deux petites ailes se mettent à pousser sur son dos. Pourquoi cette métamorphose ? Est-ce que Boule de rêve serait en train de se transformer ?</p>
	<p>DI-T</p>	<p>THUT KIM</p> <p>VI</p>	<p>Les touches délicates évoquant le passage du bonheur à l'exil, du deuil d'un pays à l'adaptation à une nouvelle culture. La douleur transposée en images de beauté. L'envol d'une jeune fille, la coupure avec les siens pour se définir et mieux revenir. L'amour, magique. La nature, somptueuse. Et, en toile de fond, toujours le Vietnam, avant la guerre et après.</p>
	<p>DI-T</p>	<p>TYE JOE</p> <p>Sans peur et sans relâche</p>	<p>Une histoire de courage et de persévérance... Sans peur et sans relâche raconte l'histoire de Paul Peterson, un homme d'affaire désespéré par un échec, que son ange gardien Rafe sauvera de la mort de justesse pour l'entraîner dans un voyage extraordinaire dans le temps. En revoyant défiler certains épisodes de sa vie, il sera amené à une profonde transformation de lui-même.</p>
	<p>DI-W</p>	<p>WILLIAMSON, Alain</p> <p>Le Calepin de David Marteens</p> <p>Notes et observations Sur la vie</p>	<p>Le Carnet de vie, révélait au lecteur l'existence d'un cahier de notes rédigé par David Marteens au cours des dernières années de sa vie et en présentait quelques extraits. Porté par le désir du public d'en savoir plus long sur le fameux document et la sagesse qu'il contient, Alain Williamson présente ici l'intégralité de ce cahier mythique. Dans Le Calepin de David Marteens, le lecteur découvrira des notes et des observations inspirantes sur la vie, favorisant l'introspection et la réflexion.</p>