

**Les livres qui font du bien**  
**Books that heal**  
**Los libros que nos hacen sentir bien**

Louise Varin and Robert Aubin

Volume 41, Number 2, April–June 1995

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1033298ar>  
DOI: <https://doi.org/10.7202/1033298ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Association pour l'avancement des sciences et des techniques de la documentation (ASTED)

ISSN

0315-2340 (print)  
2291-8949 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this document

Varin, L. & Aubin, R. (1995). Les livres qui font du bien. *Documentation et bibliothèques*, 41(2), 95–100. <https://doi.org/10.7202/1033298ar>

Article abstract

Bibliotherapy helps a person overcome a medical or psychological problem with the use of books and prepared reading lists. Books, such as guides, personal accounts or fiction, can be used by themselves or with the assistance and advice of a therapist. However, close collaboration between the library and the therapist guarantees better results. The following article suggests about 60 books that deal with current problems or issues.

## Les livres qui font du bien

**Louise Varin**, psychothérapeute

Programme d'aide aux employés, Hôpital Rivière-des-Prairies

**Robert Aubin**

Chef de la Bibliothèque du personnel, Hôpital Rivière-des-Prairies

*La bibliothérapie consiste pour une personne en difficulté à faire des lectures choisies pour surmonter ses problèmes d'ordre médical ou psychologique. Que ce soient des guides, des témoignages ou de la fiction, les livres peuvent être utilisés seuls ou avec les conseils d'un thérapeute. Une collaboration étroite entre la bibliothèque et le soignant assure de meilleurs résultats. L'article suggère une soixantaine de livres sur des problèmes de la vie courante.*

### **Books that heal**

*Bibliotherapy helps a person overcome a medical or psychological problem with the use of books and prepared reading lists. Books, such as guides, personal accounts or fiction, can be used by themselves or with the assistance and advice of a therapist. However, close collaboration between the library and the therapist guarantees better results. The following article suggests about 60 books that deal with current problems or issues.*

On peut lire pour se divertir. On peut lire pour se renseigner. Mais on peut lire aussi pour se soigner, voire pour se guérir (Crombez 1994). La bibliothérapie, c'est utiliser la lecture comme moyen pour améliorer sa santé physique ou mentale (Rubin 1978). Les livres à lire peuvent être achetés en librairie ou provenir des rayons de la bibliothèque de sa ville, de son collègue, de son entreprise, etc.

### **Se soigner par les livres**

Lire pour se soigner convient dans plusieurs types de situations. Cela peut être pour mieux traverser des problèmes de développement normal, comme l'éducation des enfants, les aléas de la vie de couple, le deuil (Anstett and Poole 1983). La bibliothérapie peut aider à régler certains problèmes psychologiques comme la dépression, la compulsivité, la toxicomanie, etc. (Katz and Watt 1992). Elle peut aussi soutenir, au cours de leur maladie, les diabétiques, les asthmatiques ou les survivants d'une crise cardiaque par exemple.

Le lecteur ira d'abord chercher dans les livres une information exacte et précise sur ce qu'il vit. Il y obtiendra des éléments

### **Los libros que nos hacen sentir bien**

*La biblioterapia para una persona con dificultad consiste en hacer algunas lecturas escogidas para superar sus problemas de orden médico o psicológico. Los libros, ya sean guías, testimonios o ficción, pueden ser utilizados solos o con los consejos de un terapeuta. Una colaboración estrecha entre la biblioteca y la persona encargada de los servicios médicos asegura mejores resultados. El artículo sugiere unos sesenta libros sobre los problemas de la vida corriente.*

de solution. Ensuite, il pourra être amené à changer d'attitude, à voir sa situation autrement. Par exemple, prendre conscience que c'est normal de ressentir de la colère quand on a perdu une personne aimée ou un objet important. Finalement, la lecture pourrait l'amener à améliorer certains comportements, à agir différemment pour mieux s'en sortir.

Il se publie beaucoup de livres qui peuvent remplir ce rôle. On peut les grouper en trois catégories:

- les guides pratiques qui dispensent des conseils, qui expliquent comment faire. Exemples: *Comment cesser de fumer*, *La vie après le divorce*.
- les témoignages personnels écrits par la personne elle-même ou racontés par un autre. On peut suivre l'évolution de quelqu'un qui s'en est sorti. Exemples: *J'ai vaincu le cancer*, *L'enfer de la drogue*, *L'espoir des mal-aimés*.
- les oeuvres d'imagination: ce peut être des romans, des poèmes, où le lecteur s'identifie à un personnage et vit une catharsis à travers lui. Exemples: *Kramer vs Kramer* par A. Corman (divorce),

*L'attrape-coeurs* par J.D. Salinger (adolescence). Le théâtre et le cinéma peuvent jouer ce même rôle.

### **Avec une personne-ressource**

Au contact de ces sources, le lecteur évolue, il fait son propre cheminement, il se guérit lui-même si on peut dire. Car comme le problème est à l'intérieur de lui, c'est là aussi que se trouve la solution.

Parfois, certaines lectures trop spécialisées ou mal adaptées peuvent embrouiller au lieu d'éclairer. Le lecteur pourrait être porté à s'attribuer des maladies ou des difficultés qu'il n'a pas vraiment. Pensons à une personne qui ressent un mal de vivre qu'elle n'arrive pas à cerner vraiment; ce qu'elle sait c'est qu'elle ne se sent pas bien. Le lecteur peut aussi s'attacher à des solutions trop partielles, trop magiques, trop sectaires.

En particulier, sous l'effet d'un choc (mort subite, maladie aiguë, etc.), une personne peut manquer temporairement de discernement et d'ouverture d'esprit, ce qui est normal dans un état de crise. L'aide d'un conseiller serait alors d'un grand secours pour la personne souffrante.

À tout moment d'ailleurs, un guide est bienvenu, que ce soit un médecin, une infirmière, une travailleuse sociale. Il adaptera les lectures aux besoins de l'individu (Goldstein 1990). Il sera à même d'évaluer l'étape où la personne est rendue, ses habitudes de lecture, son éducation, sa philosophie (ex. croyant ou non).

La lecture amènera à une interaction enrichie entre le participant et le facilitateur. Nourris par les informations lues et les réflexions qu'elles ont suscitées, les échanges atteindront un niveau plus profond.

### Avec les enfants

La bibliothérapie réussit particulièrement bien avec les enfants. Ils peuvent être hospitalisés, abusés sexuellement ou atteints de maladie chronique. Ils peuvent être ébranlés par certaines situations de leurs parents: divorce, homosexualité, mort, difficulté dans leur rôle parental. Des lectures bien choisies (Jolin, Lecompte et Cardinal 1992) les aideront, eux et leurs parents, à passer au travers de leurs difficultés.

Ils pourront voir plus clair en eux-mêmes et exprimer plus facilement leurs sentiments négatifs. Ils auront tendance à s'identifier à un héros qui s'en sort.

On peut laisser les plus vieux lire seuls et en discuter avec eux ensuite. À un enfant plus jeune, on préférera raconter une histoire sur un thème apparenté à ce qu'il vit. Le parent ou le soignant, attentif à ses réactions, pourra répondre aux questions et apporter le soutien nécessaire au moment requis.

Les parents d'un enfant, les amis d'un malade, les relations d'un suicidé, trouveront tous profit à lire sur ces sujets problématiques.

### La bibliothèque

La bibliothérapie fonctionne à son mieux quand il y a alliance entre le thérapeute et le bibliothécaire. Par thérapeute, on entend aussi bien le psychologue des services personnels aux étudiants que la travailleuse sociale d'un programme d'aide aux employés ou l'infirmière d'un CLSC.

Dans une collaboration constante, la bibliothèque repère et signale les nou-

veautés dans le domaine. Le thérapeute y va de ses propres suggestions. Ensemble, ils constituent peu à peu un noyau d'ouvrages bien adaptés aux problèmes les plus fréquents dans le milieu. Le thérapeute suggère des lectures à ses clients et les oriente vers la bibliothèque. Le personnel de la bibliothèque peut aussi suggérer des livres; il reste vigilant pour référer à des personnes ressources appropriées ceux qui vivent quelque chose de grave. En pratique, cette collaboration n'est pas toujours possible. Si on n'arrive pas à la mettre en place, la bibliothèque ne perd quand même pas son rôle de répondre à ce genre de besoins.

Pour aider les uns et les autres, nous présentons ici une liste des ouvrages que nous croyons les plus utiles à la bibliothérapie des problèmes de la vie courante.

### Développement personnel

Boisvert, J.M. et M. Beaudry. *S'affirmer et communiquer*. Montréal: Centre interdisciplinaire de Montréal; Montréal: Éd. de l'Homme, 1979. 328 p.

*Guide pour l'apprentissage de comportements plus affirmatifs afin d'améliorer ses relations interpersonnelles dans le respect de soi et de l'autre.*

Bradshaw, J. *Retrouver l'enfant en soi: partez à la découverte de votre enfant intérieur*. Montréal: Éditions du Jour, 1992. 373 p.

*Cette démarche permet de renouer avec l'enfant blessé en nous et nous invite ainsi à poursuivre notre croissance personnelle inachevée.*

Corkille Briggs, D. *Être soi-même*. Montréal: Éditions de l'Homme, 1979. 272 p.

*Comment se défaire des conditionnements négatifs qui empoisonnent notre vie. L'auteur propose des réflexions et des exercices basés sur la reconnaissance et le développement de nos talents inexplorés et de nos forces intérieures souvent ignorées.*

Corneau, G. *Père manquant, fils manqué: que sont les hommes devenus?* Montréal: Éditions de l'Homme, 1989. 183 p.

*Sur la relation père-fils. Parvenir à faire le deuil du père idéal pour arriver à pardonner à son père réel.*

Miller, A. *L'enfant sous terreur: l'ignorance de l'adulte et son prix*. Paris: Aubier, 1986. 380 p.

*Un livre sur le refoulement - ses raisons et ses conséquences - des enfants humiliés, maltraités, ignorés dans la vérité de leurs sentiments et besoins par des adultes qui, trop souvent, ne s'en rendent même pas compte.*

Monbourquette, J. *Comment pardonner? pardonner pour guérir, guérir pour pardonner*. Ottawa: Novalis; Paris: Éditions du Centurion, 1992. 256 p.

*Pour rendre le pardon accessible à soi-même et aux autres, source de joie et d'épanouissement.*

Norwood, R. *Ces femmes qui aiment trop: la radioscopie des amours excessives*. Montréal: Stanké, 1985. 303 p.

*Comment passer de la dépendance affective à l'amour de soi.*

Pelletier, D. *L'arc en soi: essai sur les sentiments de privation et de plénitude*. Réponses. Paris: Robert Laffont; Montréal: Stanké, 1981. 176p.

*Admettre la nécessité de prendre parti, et sans culpabilité, pour soi-même afin de célébrer la vie et de devenir davantage présence à soi-même et aux autres.*

Salomé, J. *Contes à guérir, contes à grandir*. Paris: Albin Michel, 1993. 376 p.

*Contes merveilleux de fraîcheur, d'émotion et de profondeur tout en étant légers et vivifiants. Métaphores qui s'adressent autant aux parents afin de les ouvrir au monde intérieur caché, intense et parfois douloureux de l'enfance.*

Salomé, J et S. Galland. *Si je m'écoutais, je m'entendrais*. Montréal: Éditions de l'Homme, 1990. 336 p.

*Aller à la rencontre de soi-même et parvenir à se recevoir tel que l'on est vraiment, à s'aimer et à se dire à l'autre avec authenticité.*

Sheehy, G. *Franchir les obstacles de la vie*. Paris: Belfond, 1982. 392 p.

*Comment transformer une phase difficile de sa vie en un nouveau départ sur le chemin qui mène à un plus grand bien-être et à une vie plus satisfaisante.*

Shostrom, E.L. et D. Montgomery. *Les manipulateurs: les déjouer sans les imiter*. Actualisation. Montréal: Éditions du Jour, 1993. 170 p.

*Apprendre à reconnaître une situation de manipulation et à savoir comment faire pour s'en prémunir. Des exercices pratiques sont proposés dans le but de renforcer l'estime de soi et d'établir de meilleures relations avec les autres.*

Stettbacher, J.K. *Pourquoi la souffrance: la rencontre salvatrice avec sa propre histoire*. Paris: Aubier, 1991. 177 p.

*Un livre accessible à tous ceux qui souffrent et cherchent de l'aide. Guide pour entreprendre son auto-thérapie afin d'apprendre, à travers le récit de sa propre histoire à dévoiler la vérité sur ses expériences personnelles et douloureuses, qui continuent à affecter notre vie.*

### **Affirmation de soi - estime de soi - expression de la colère**

Alberti, R.E et M.L. Emmons. *S'affirmer: savoir prendre sa place*. Montréal: Éditions du Jour, 1992. 250 p.

*La plupart des gens ne s'affirment pas quand leurs droits ou leurs besoins sont lésés ou frustrés. Ce livre propose les exercices pratiques et progressifs pour apprendre à s'affirmer, à augmenter l'estime de soi et à améliorer les relations interpersonnelles.*

Bach, G.R et H. Goldberg. *L'agressivité créatrice*. Montréal: Éditions du Jour, 1992. 415 p.

*L'interdiction apprise de manifester son agressivité entraîne culpabilité, indifférence, troubles psychosomatiques, anxiété et façade de fausse gentillesse... Ce livre fournit des procédés pratiques pour s'affirmer activement et efficacement plutôt que de subir passivement ou d'exploser à son détriment.*

Bach, G.R et P. Wyden. *Ennemis intimes: le couple en amour et en colère*. Actualisation. Montréal: Éditions du Jour, 1983. 337 p.

*Une approche qui propose des moyens concrets pour assainir le climat dans la vie d'un couple lorsque surviennent des moments de tension. Cette méthode consiste à reconstruire une relation davantage solide par l'usage de la colère afin de favoriser l'expression de l'amour.*

Halpern, H.M. *Volez de vos propres ailes: devenez un adulte autonome*. Montréal: Éditions du Jour, 1992. 250 p.

*Cet auteur aborde avec beaucoup de finesse et de réalisme le sujet de l'immatunité affective qui résulte de conflits non-résolus avec nos parents. Il nous propose des solutions concrètes pour devenir une personne adulte et confiante en elle-même.*

Lerner, H.G. *Le pouvoir créateur de la colère*. Montréal: Éditions du Jour, 1994. 203 p.

*L'auteur analyse de façon éclairante les mécanismes qui sont à la source de nos frustrations. Son objectif est de nous aider à mieux comprendre l'origine de notre colère afin de la transformer en un pouvoir créateur pour arriver à modifier nos comportements inappropriés.*

### **Parents - enfants - adolescents**

Duclos, G., D. Laporte et J. Ross. *Les grands besoins des tout-petits: vivre en harmonie avec les enfants de 0 à 6 ans*. Saint-Lambert: Héritage, 1994. 262 p.

*Un livre qui invite chacun à devenir un parent guide. Les auteurs nous proposent de passer de la théorie à la pratique à l'aide de questionnaires d'auto-évaluation et d'exercices simples et concrets adaptés aux diverses étapes du développement dans la petite enfance.*

Jolin, L., L.-L. Lecompte et L. Cardinal. *750 livres pour les parents et les enfants*. Montréal: Hôpital Ste-Justine, 1992. 91 p.

*Répertoire de livres français et surtout québécois sur le développement de l'enfant et ses maladies. Une section pour les parents couvre aussi la maternité et les*

*relations parents-enfants. Une autre partie suggère des livres et des albums pour les enfants et les jeunes eux-mêmes.*

Laporte, D., G. Duclos et L. Geoffroy. *Du côté des enfants*. Montréal: Hôpital Sainte-Justine, 1990, 1992. 2v.

*Nombreux sont les parents qui désirent augmenter leur compétence dans l'art d'éduquer leurs enfants. Ils ont pris conscience de l'importance de l'amour et du dialogue. Ils comprennent la complexité du développement de l'enfant mais ils demeurent inquiets. Ces livres reprennent leurs questions et suggèrent des réponses claires et réconfortantes.*

Laporte, D. et I. Sévigny. *Comment développer l'estime de soi de nos enfants: journal de bord à l'intention des parents*. Montréal: Hôpital Sainte-Justine, 1993. 109 p.

*Le rôle des parents est important dans le développement de l'estime de soi de leur progéniture. Les auteurs proposent un journal de bord à l'intention des parents accompagné d'activités, de pistes de réflexion et de conseils judicieux.*

Leduc, C. *Le parent entraîneur: quelle sorte de parent êtes-vous?*. Réalisation. Montréal: Éditions Logiques, 1994. 216 p.

*Des questionnaires aident à reconnaître son style parental et donc à davantage se connaître. Sont également proposés une série d'apprentissages à l'aide d'exercices: comment favoriser l'autonomie des enfants, leur permettre de développer un sens des responsabilités approprié à leur âge et comment adapter nos interventions aux différentes périodes de leur croissance.*

Maziade, M. *Guide pour parents inquiets: aimer sans se culpabiliser*. Paris: Éditions Frison-Roche; Sainte-Foy: Éditions Laliberté, 1988. 180 p.

*Un livre écrit par un scientifique mais à la portée de tous. Il donne courage, aide et soutien aux parents aux prises avec des problèmes affectifs, de développement et de comportement de leur enfant. Bref, l'auteur propose d'aimer sans se culpabiliser.*

### **Amour - séparation - divorce - garde partagée - famille recomposée**

Auger, Louise. *Pourquoi l'autre et pas moi?* Montréal: Éditions de l'Homme, 1988. 274 p.

*La jalousie amoureuse traduit l'existence d'un malaise dans un couple. Comment l'utiliser positivement de manière à réinventer une vie à deux qui soit plus satisfaisante.*

Colgrove, M., H. Bloomfield et P. McWilliams. *Survivre à un amour perdu.* Paris: Flammarion, 1992. 210 p.

*Un livre qu'on peut mettre en pratique, étape par étape, lorsque survient une perte dans sa vie. C'est un écrit simple, clair, réconfortant, qui fournit ce qui est nécessaire dans la traversée vers la guérison.*

Dellis, D. et P. Cassandra. *Le paradoxe de la passion: les jeux de l'amour et du pouvoir.* Réponses. Paris: Robert Laffont, 1990. 415 p.

*Les jeux de pouvoir sont au coeur de toute relation amoureuse. Ce qui ne signifie pas nécessairement que le dépendant soit toujours une victime innocente ou que le dominant soit toujours un bourreau sans coeur. Ce livre aide les couples en difficulté à trouver la juste distance, à repartir du bon pied ou encore à se quitter dans le cas où le déséquilibre amoureux est insurmontable.*

Germain, D. *Une deuxième maison pour l'amour: l'histoire d'une famille recomposée.* Montréal: Libre Expression, 1989. 143 p.

*À quoi peut-on s'attendre lorsqu'on est le nouveau partenaire qui pénètre l'intimité d'une famille qui possède déjà son histoire, ses souvenirs? Comment chacun - nouveau couple, ex-conjoints, enfants de l'autre, les siens - peut-il arriver à occuper sa place dans cette nouvelle dynamique familiale? Une histoire vraie et réconfortante.*

Guilmaine, C. *La garde partagée: un heureux compromis.* Parcours. Montréal: Stanké, 1991. 137 p.

*L'auteure nous entretient de la garde partagée comme une formule permettant la*

*continuité parentale dans la séparation conjugale. Elle permet aux parents de se sentir moins exténués par l'excès de responsabilités, d'avoir un répit pour se retrouver homme ou femme en entier et de pouvoir se ressourcer pour être pleinement père et mère.*

Halpern, H.M. *Adieu: apprenez à rompre sans difficulté.* Montréal: Éditions du Jour, 1983. 214 p.

*Quand une relation amoureuse se traîne après que l'amour se soit éteint, il arrive que des personnes s'y accrochent malgré les rapports stériles ou destructeurs. Ce livre explore les causes profondes de cette dépendance affective malsaine. Dans le cas d'une rupture, l'auteur illustre par des exemples authentiques qu'il est possible de survivre et de nouer à nouveau des liens amoureux sains et solides.*

Mandel, R.S. *Vivre l'amour.* Parcours. Montréal: Stanké, 1989. 230 p.

*La thérapie du coeur ouvert nous démontre le comment, le quoi et le pourquoi des moyens utilisés pour saboter notre existence. Nous apprenons à savoir utiliser d'autres moyens à notre portée pour éviter les écueils amoureux, la chute dans la dépendance passive et les enfermements dans les conflits du passé.*

Poissant, Louise. *Le paradoxe amoureux ou la peur du grand amour.* Paris: Éditions Merlin, 1990. 220 p.

*Est-il si difficile de connaître le grand amour? L'auteure nous explique que tant d'échecs sentimentaux sont issus d'une peur très ancienne, souvent inavouée et même complètement inconsciente, enfouie dans les méandres du coeur.*

Salomé, J. et S. Galland. *Aimer et se le dire.* Montréal: Éditions de l'Homme, 1993. 272 p.

*La communication sexuelle est souvent chargée d'espoirs et de malentendus. Ce qui nous manque le plus ce sont des mots pour dire ce qui ne se dit jamais, des paroles pour traduire différents langages: langage des désirs, des peurs, de l'imaginaire, de l'inconscient, des sentiments, des sens, du corps, du plaisir, de la spiritualité.*

Smith, D. *Mère par alliance: comment vivre avec les enfants de son conjoint.* Paris: Nathan, 1993. 166 p.

*Être mère par alliance relève du défi: il s'agit de préserver la place de la vraie mère dans l'affection de l'enfant, tout en remplissant un autre rôle pas très bien défini. Ce livre met en lumière la complexité de la position de «mère par alliance» et témoigne des difficultés qui en découlent. L'auteure propose des solutions pour éviter des écueils et vivre plus sereinement dans ce nouveau climat familial.*

Turgeon, L. *Le père séparé: être père quand même.* Parcours. Montréal: Stanké, 1989. 172 p.

*Première étude, premiers jalons sur l'épreuve à vivre par les hommes pour être et rester pères dans la rupture des liens d'amour et dans le carcan des droits de rencontre avec leur(s) enfant(s).*

Wright, J. *La survie du couple: une approche simple, pratique et complète.* Montréal: Éditions La Presse, 1985. 261 p.

*Les relations intimes ont de plus en plus de difficulté à survivre. Grâce aux démarches proposées vous pourrez évaluer les chances de survie de votre couple. Vous serez également invités à mieux comprendre, voire à modifier divers aspects insatisfaisants de votre relation amoureuse: la communication, l'intimité sexuelle, l'art de négocier un compromis à l'amiable, etc.*

### **Violence conjugale - abus sexuel - inceste**

Broué, J. et C. Guèvremont. *Quand l'amour fait mal.* Montréal: Éditions St-Martin, 1989. 185 p.

*Cet ouvrage traite de la faillite affective et émotionnelle masculine qui, niée, se transforme en colère et en haine envers le partenaire et souvent les enfants. Les auteurs constatent que changer d'attitude et de comportement lorsque la violence est devenue le mode de communication de la détresse nécessite un travail ardu et le soutien d'un groupe de pairs adroitement dirigé.*

Fraser, S. *La maison de mon père.* Montréal: Éditions du Jour, 1990. 279 p.

L'auteur fait le récit de la relation incestueuse qu'elle a subie de son père pendant son enfance et dont elle n'avait pas de souvenir conscient. C'est seulement à l'âge adulte qu'elle lèvera enfin le voile sur ce terrible secret.

Larouche, G. *Agir contre la violence: une option féministe à l'intervention auprès des femmes battues*. Montréal: La Pleine Lune, 1987. 549 p.

Ce livre constitue en lui-même un message d'espoir pour toutes les femmes violentées: elles apprennent qu'elles sont loin d'être démunies parce qu'elles ont la capacité de se prendre en main. Mais encore faut-il que quelqu'un les accompagne dans la restauration de l'estime d'elle-même. Un ouvrage de référence clinique pour les intervenants.

Rinfret-Raynor, M. et S. Cantin. *Violence conjugale: recherches sur la violence faite aux femmes en milieu conjugal*. Boucherville: Gaétan Morin, 1994. xxxv, 513 p.

### **Burnout - gestion du stress et du temps - résolution de problèmes**

Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal. *Stress et burnout: recueil d'articles pouvant servir d'outil d'intervention et de formation*. Montréal: l'Association, 1991. 224 p.

*Recueil d'articles pour une meilleure connaissance de ces phénomènes et de leur impact sur la vie personnelle et professionnelle. De plus, ce recueil a l'avantage de pouvoir servir d'outil d'intervention et de formation.*

Bernier, D. *La crise du burnout: s'en remettre c'est refaire sa vie*. Partage. Montréal: Stanké, 1994. 185 p.

*Se remettre d'un épuisement professionnel, c'est refaire sa vie. Réaménager son temps et son énergie. Réévaluer ses choix selon ses véritables valeurs. Voilà les constantes qui ressortent de cette étude québécoise auprès d'intervenants psychosociaux et de d'autres types de professionnels. Tous ont en commun d'avoir vécu un burnout et d'en être sortis avec un équilibre plus solide que jamais.*

Boucher, F. et A. Binette. *Bien vivre le stress: guide d'autogestion*. Boucherville: Éditions de Mortagne, 1981. 189 p.

*Si nous ne pouvons éviter le stress, nous pouvons par contre apprendre à l'utiliser à notre avantage plutôt qu'à notre détriment. L'objectif de ce guide est de nous amener à mieux gérer notre stress quotidien par l'utilisation de questionnaires, méthodes et exercices simples et efficaces.*

Fédération des infirmières et infirmiers du Québec. *Pleins feux sur le burnout; document d'information sur le burnout, ses manifestations, ses causes et les moyens de réagir*. 1989. 22 p.

*Quand le travail, loin d'être enrichissant, nous prive de la satisfaction que nous sommes en droit de retirer de notre profession, on se rend compte que rien ne va plus. Cette brochure a été produite dans la perspective de cerner, de comprendre et de contrer ce fléau moderne qu'est l'épuisement professionnel.*

Freudenberger, H.J et G. North. *Le burnout chez la femme*. Montréal: Éditions La Presse, 1988. 358 p.

*Ce livre s'adresse aux femmes qui s'occupent de tout le monde sauf d'elles-mêmes. Ce guide les aidera à surmonter la fatigue chronique et la dépression souvent causée par l'épuisement tant au travail qu'à la maison. De plus, l'auteur précise que si vous êtes une championne de la réussite à la maison et en affaires, cette lecture pourra contribuer à réorienter vos énergies d'une façon positive et productive.*

Languirand, Jacques. *Prévenir le burnout*. Montréal: Héritage, 1987. 199 p.

*Après avoir vécu lui-même un épuisement, cet auteur nous fait le récit de son expérience douloureuse qu'il considérera, après coup, comme ayant été pour lui occasion de transformation. Cet ouvrage est accompagné d'une cassette de relaxation guidée.*

Miller, W.H. et R.L. Heinrich. *Comment contrôler son stress personnel*. Sainte-Foy: St-Yves, 1986. 105 p.

*Ce livre déborde de suggestions et d'outils à la portée de tous ceux et celles qui sont préoccupés et affectés par le stress et qui cherchent une solution à leurs malaises. Les auteurs indiquent concrètement comment s'y prendre afin d'augmenter notre satisfaction, de refaire le plein d'énergie pour atteindre un mieux-être global.*

Pines, A.M., E. Aronson et D. Kafry. *Se vider dans la vie et au travail: burnout*. Actualisation. Montréal: Éditions du Jour, 1982. 303 p.

*Les auteurs proposent des stratégies et des moyens d'action pour définir l'épuisement et ses ramifications nombreuses, tant sur le plan de la vie professionnelle que dans le cadre familial. Ce livre vous aidera à diminuer les occasions de stress et vous permettra d'atteindre plus efficacement vos buts personnels et vos objectifs professionnels.*

Pokras, S. *Sachez résoudre les problèmes et prendre les décisions efficaces*. 50 minutes pour réussir. Laval: Agence d'Arc; Noisiel: Presses du management, 1989. 112 p.

Servan-Schreiber, Jean-Louis. *L'art du temps: essai d'action*. Paris: Fayard, 1983. 217 p.

*Un livre référence pour tous ceux qui se battent avec le temps. Ils pourront y trouver une autre façon de mieux gérer leur quotidien et de rentabiliser plus efficacement leur temps de travail et leur temps personnel.*

### **Dépression - anxiété - phobie - mort - deuil**

Gauvin, A. et R. Régnier. *L'accompagnement au soir de la vie: le rôle des proches et des bénévoles auprès du malade*. Montréal: Éditions du Jour, 1992. 130 p.

*Les accompagnants naturels et bénévoles, de même que tous ceux qui oeuvrent auprès des malades en phase terminale, trouveront ici des réponses nuancées aux interrogations que soulève une approche sensible et humaine de la mort.*

Jack, D.C. *Née pour se taire: la dépression chez les femmes*. Montréal: Éditions du Jour, 1993. 301 p.

Les récits rapportés par l'auteur rendent compte clairement de l'impasse dans laquelle se trouvent les femmes: choisir entre sacrifier leurs besoins et leurs désirs pour sauvegarder leur vie de couple ou les combler au détriment de l'harmonie recherchée. Elles ont appris à s'autocensurer, à se dévaloriser, à réprimer leur colère en se taisant, ce qui peut les précipiter dans la dépression.

Marchand, A. et A. Letarte. *La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie*. Partage. Montréal: Stanké, 1993. 173 p.

Un guide concret, pratique, indispensable à tous ceux qui souffrent et qui aspirent à gérer eux-mêmes leur vie. C'est également un outil de référence pour les professionnels de la santé lors de l'évaluation et du traitement du trouble panique avec ou sans agoraphobie.

McKeon, P. *La dépression et les troubles de l'humeur*. Montréal: Stanké, 1991. 158 p.

Personne n'est à l'abri des troubles de l'humeur; pourtant ce problème reste difficile à aborder. Ce livre brise le silence et explique, tant aux dépressifs qu'à leurs proches, comment en pressentir et reconnaître les différentes phases, les manifestations de même que le traitement.

Monbourquette, J. *Aimer, perdre et grandir: l'art de transformer une perte en gain*. Saint-Jean-sur-Richelieu: Éditions du Richelieu, 1984. 147 p.

Ce livre se présente comme un rituel pour la guérison et la croissance, suite à une perte affective. Il est assorti de poèmes et de récits qui laissent à l'émotivité toute sa place. L'auteur suggère des orientations pratiques qui incitent à considérer la perte, si affligeante soit-elle, comme une occasion de transformation.

Pezé, J. et P. Roche de Coppens. *L'alternance instinctive: une clé essentielle de la vie*. 2<sup>e</sup> éd. Recovery. Montréal: Louise Courteau, 1993. 216 p.

Si vous êtes las, fatigué de la vie, émotivement déprimé ou énergiquement vidé, alternez c'est-à-dire faites pendant un moment l'opposé de ce que vous fai-

siez. Vous constaterez un résultat étonnant. Bouffée d'oxygène psychique, l'alternance vous donnera davantage confiance en vous et vous stimulera à progresser.

### Les dépendances (alcoolisme, toxicomanie, nourriture, médicaments...)

Forward, S. *Parents toxiques: comment échapper à leur emprise*. Paris: Stock, 199. 317 p.

Témoignant d'une longue expérience clinique, l'auteure nous raconte l'histoire problématique d'adultes qui, dans leur enfance ou leur adolescence, ont eu des parents néfastes au développement normal de leur personnalité. Elle analyse en profondeur et décrit des traitements qui ont aidé des personnes à se libérer de l'emprise nocive de leurs parents, vivants ou morts.

Mellody, P., M.A. Wells et J.K. Miller. *Vaincre la dépendance*. Bien-être. Paris: J'ai lu, 1993. 249 p.

L'auteur présente un programme en douze étapes pour apprendre à surmonter ses angoisses, ses réactions excessives, ses passions douloureuses afin de s'apprécier à sa juste valeur, condition essentielle à la restauration de l'estime de soi. Une méthode efficace pour parvenir à l'autonomie et à la liberté.

Roth, G. *Lorsque manger remplace aimer*. Parcours. Montréal: Stanké, 1991. 232 p.

Quand on n'est pas aimé, quand on ne s'aime pas, quand on n'aime pas vraiment, alors, pour compenser cette souffrance, on mange. Mais quand on découvre comment ça se fait, on n'a plus à dévorer ses douleurs, ses frustrations et à les porter en kilo-drames. On guérit et on maigrit.

Vigeant, Y. *Espoir pour les mal-aimés*. Montréal: Edimag, 1990. 223 p.

Comment vivent les adultes qui ont grandi dans une famille dysfonctionnelle causée par exemple par l'alcoolisme d'un parent? Voici un récit-témoignage émouvant d'adultes ayant souffert d'une carence affective importante dans leur enfance et qui nous entraînent dans leur recherche du vrai bonheur.

### Sources consultées

Anstett, R.E. and S.R. Poole. 1983. Bibliotherapy: an adjunct to care of patients with problems of living. *Journal of Family Practice* 17 (5): 845-853.

Crombez, J.C. 1994. *La guérison en écho*. Beauport: MNH. 448 p.

Goldstein, S.V. 1990. You are what you read: the use of bibliotherapy to facilitate psychotherapy. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services* 28 (9): 6-10.

Jolin, L., L.-L. Lecompte et L. Cardinal. 1992. 750 livres pour les parents et les enfants. Montréal: Hôpital Sainte-Justine. 91 p. Voir aussi: Fosson, A. and E. Husband. 1984. Bibliotherapy for hospitalized children. *Southern Medical Journal* 77 (3): 342-346.

# CAMELOT

LIBRAIRIE INFORMATIQUE • LOGICIELS

Librairie agréée

Choix fabuleux  
service attentif

1, Place Ville Marie  
entrée Cathcart-University  
Montréal, (QC), H3B 3Y1  
tél 514-861-7400

1191, Place Phillips  
Montréal, (QC), H3B 3C9  
tél 514-861-5019  
fax 514-393-4109