

## **BIBLIOGRAPHIE :** **THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (TCC)**

\*\* Être bien dans sa peau, Burns, David, Éd. Héritage, Québec (Feeling good )

### **- Anxiété et trouble d'anxiété généralisée**

Se libérer de l'anxiété sans médicaments, Burns David, JC Lattès (version de France)

L'anxiété au quotidien, Albert, É., Schneiweiss, Éditions Odile Jacob Santé, Paris

La peur de tout, Mollard, E., Odile Jacob.

Soigner le stress et l'anxiété par soi-même, Servant, D., Odile Jacob.

Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien, Ladouceur, Bélanger, Léger, Odile Jacob

Stress et anxiété. Votre guide de survie, C. Bélanger, L. Beaulieu, Montréal : Éditions La semaine

### **- Dépression**

Dépression et anxiété: un guide pratique, D. Greenberger, C. Padesky, Décarie Éditeur

### **- Insomnie**

\*\* Vaincre les ennemis du sommeil, Charles M. Morin, Les Éditions de l'homme

### **- Trouble panique**

\*\* La peur d'avoir peur: Marchand, A., Letarte, A., Éditions Alain Stanké, Québec (3<sup>ième</sup> édition)

10 solutions contre les troubles de panique. Antony MM, McCabe RE, Saint-Constant, Broquet

Surmontez vos peurs, Emery, J.L., Odile Jacob & Psychologie de la peur, André C., O. Jacob.

### **- Phobie sociale**

La peur des autres, André, C. et Legeron, P., Odile Jacob.

Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres, Fanget, F., Odile Jacob.

Vaincre la timidité, Macqueron, O. Jacob, (pour Phobie sociale)

### **- Trouble obsessionnel-compulsif**

Je ne peux m'arrêter de laver, vérifier, compter, Sauteraud, A., Odile Jacob.

### **- Trouble de stress post-traumatique**

Se relever d'un traumatisme, Brillon, P., Quebecor

Revivre après un choc. Surmonter le traumatisme, Sabouraud-Séguin, A., Odile Jacob.

### **- Peurs et phobies**

Psychologie de la peur, André, C. Odile Jacob.

Pas de panique ! Manuel à l'usage des phobiques..., Apferdorfer, G., Hachette, Paris

### **- Stress**

Par amour du stress, Lupien, S., Éditions au Carré

Savoir relaxer pour combattre le stress, Jacobsen, E., Éditions de l'Homme, Montréal

Guérir le stress, l'anxiété et la dépression... David Servan-Schreiber, Éditions Robert Laffont

### **- Pleine conscience, moment présent, méditation**

Où tu vas, tu es, Jon Kabat-Zinn, Aventure secrète, J'ai lu

Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience..., Odile Jacob (CD inclus)

Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle, Éditions Ariane

Lâcher Prise, Guy Finley, Le jour éditeur

L'art du bonheur 1 et 2, avec le Dalaï Lama, Éditions J'ai lu et Robert Laffont

Plaidoyer pour le bonheur, Matthieu Ricard, Pocket Évolution, Nil éditions

L'art de la méditation, Matthieu Ricard, Nil L'art de vivre & L'art de vivre, William Hart, Sagesses

### **- Divers**

Les thérapies comportementales et cognitives pour les Nuls, Rob Willson, Rhena Branch, First

Les secrets de la confiance en soi, Robert Anthony, Les éditions Un monde différent

S'aider soi-même, AUGER, L, Montréal, Édition de l'homme

Tremblez mais osez !, Susan Jeffers, Marabout

Prenez-vous en mains, Gary Emery, Mortagne Poche

Le chemin le moins fréquenté, Scott Peck, Collection J'ai lu

Pensouillard le hamster: petit traité de décroissance personnelle. Marquis, S., Transcontinental

Pardonnez-moi de bon, Dr Fred Luskin, Éditions Fidès

La guérison radicale, Michael Dawson, Collection FINDHORN, Le souffle d'or

### **CD de relaxation et méditations:**

Technique de relaxation I et II, Michel Sabourin, BGM Musique, 1974, 1992 et 2001

Méditations pour Mieux Vivre, Nicole Bordeleau, Select

Autres références et liens: <http://www.LuLupienMd.ca> et cliquer *Clinique Psychosomatique de l'Estrie*.