

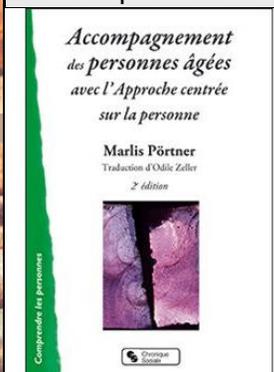
# Bibliothèque APPAD

## SECTION LIVRES



### À chacun sa mission: Découvrir son projet de vie *Jean Monbourquette*

Combien de personnes, habitées par un mystérieux mal de vivre, s'interrogent sur le sens de leur existence et restent coincées dans un scénario de vie qui ne leur convient plus ! Perte d'un être cher, perte d'emploi, burn-out, maladie... font de la vie humaine une suite de passages plus ou moins douloureux qui souvent s'effectuent selon un étonnant parcours de croissance. Comment lâcher prise afin de marcher librement vers la mission personnelle qui nous correspond parfaitement, qui nous met le cœur à l'aise et devient une source de bonheur et d'épanouissement ? Le modèle qu'il suggère s'inspire d'un processus en trois temps que l'on retrouve dans tous les rites initiatiques, les histoires mythiques ou les rituels. Il commence par le détachement d'une période dépassée de sa vie, évolue vers la perception de son identité et de sa mission et se concrétise par la réalisation de cette mission dans un contexte social précis. Le terme "mission" signifie l'orientation que l'on donne à sa vie en accord avec l'inclination intérieure inscrite dans son être. Cette mission peut revêtir diverses formes : celle d'un idéal à poursuivre, d'une passion, d'un but à atteindre, d'un désir profond et persistant. Les contraintes sociales nous permettent rarement d'adhérer à ce que nous sommes au plus profond de nous, dans toute la force et la pureté de notre quête intérieure. À travers ce livre, le lecteur y trouvera des techniques précises et efficaces pour apprivoiser sa peur du changement, découvrir son projet de vie et trouver la force de s'engager dans la mission personnelle qui lui convient le mieux.



### Accompagnement des personnes âgées avec l'approche centrée sur la personne

#### *Marlis Pörtner*

Propose aux soignants, thérapeutes ou aidants naturels de trouver grâce à l'approche Carl Rogers une communication verbale et non verbale appropriée ainsi que de travailler sur la posture à adopter notamment en sortant de ses propres peurs.

Dr Christophe  
**FAURÉ**

Accompagner un  
proche en fin de vie

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



## Accompagner un proche en fin de vie. Savoir écouter, le comprendre et communiquer avec les médecins

**Christophe Fauré**

Sur la base de témoignages réels, un guide de fin de vie, pour ceux qui voient venir leur fin et ceux qui voient venir la séparation définitive, afin que les premiers meurent en paix et que les seconds soient apaisés sans être détruits par le deuil.

Hélène Giroux

*Accompagner...*

Guide essentiel pour  
une présence en fin de vie



## Accompagner... Guide essentiel pour une présence en fin de vie

**Hélène Giroux**

Par sa vaste expérience et ses connaissances acquises, Hélène Giroux est la personne toute désignée pour nous fournir toutes les informations nécessaires pour bien accompagner l'un de nos proches mourants. Que ce soit pour des questions pratiques, comme les avantages et les inconvénients du lieu où sera vécue la fin de vie, ou encore pour les aspects psychologiques et spirituels entourant cette étape, l'auteure nous offre toutes les informations pour faire des choix éclairés et accomplir les bonnes actions, le tout afin de faciliter la transition de la personne en fin de vie.

Anne Serrero-Taccoen

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



## Activités pour les personnes âgées : À l'usage des maisons de retraite et des familles

**Anne Serrero-Taccoen**

Des idées d'activités motrices, manuelles, auditives, tactiles, olfactives, des jeux d'observation, d'organisation du temps et de l'espace, de mémoire, etc., destinées aux personnes âgées afin de préserver leurs capacités mentales et physiques.

Dr HÉLÈNE  
ROSSINOT

**AIDANTS,  
CES INVISIBLES**

Vous êtes 11 millions  
à prendre chaque jour soin  
d'un de vos proches

Observatoire

## Aidants, ces invisibles

**Hélène Rossinot**

En France, près de 11 millions de personnes prennent chaque jour soin d'un proche âgé, malade ou handicapé. Qui sont ces « aidants » ? Peut-être vous, votre conjoint, l'un de vos parents, l'un de vos enfants ; des femmes et des hommes, actifs ou retraités, adolescents, voire tous petits, qui ne sont reconnus ni par la loi ni par la société, et qui mettent souvent leur travail, leur scolarité, parfois leur santé en danger en ne comptant ni leur temps ni leurs efforts dans l'accompagnement de leurs proches. Le Dr Hélène Rossinot livre ici une analyse inédite et de grande ampleur sur ce sujet brûlant. En découvrant les témoignages d'aidants qu'elle a rencontrés et qui tentent, en équilibre

précaire sur le fil de leur vie, de continuer à avancer, on s'indigne, on s'émeut, on s'interroge. À quand une reconnaissance officielle ? Quelles solutions apporter à ce qui peut devenir un calvaire quotidien ? Hélène Rossinot répond à toutes ces questions et présente, à travers un « parcours de l'aidant », des propositions concrètes... et urgentes. Il est temps de prendre conscience que ce sujet nous concerne tous et de porter un autre regard sur ces personnes qui bouleversent leur quotidien par amour.

## APAISER LES CONFLITS

Christian Aghroum



... et vivre sereinement

DEVELOPPEMENT PERSONNEL ÉDITIONS ÉOLIENNE

### Apaiser les conflits... Et vivre sereinement

**Christian Aghroum**

Ouvrage pratique qui donne les clés pour progresser et aller vers l'autre dans un environnement conflictuel. Qu'ils soient familiaux, intergénérationnels ou professionnels, les conflits sont réguliers. L'auteur, coach certifié, propose des méthodes pour les éviter en travaillant sur soi-même et en comprenant mieux les autres.

Marie-Frédérique  
Bacqué  
**Approivoiser la mort**



Odile  
Jacob  
psychologie

### Approivoiser la mort : Psychologie du deuil et de la perte

**Marie-Frédérique Bacqué**

Que faut-il faire pour rendre la mort acceptable dans notre société actuelle ? L'auteure tente de répondre à cette question et d'apporter son aide en traitant le problème sous trois angles différents : la perte de l'être cher, les complications actuelles du deuil, et les moyens de partager et d'accepter le deuil.

**Bouillon  
de Poulet  
pour l'âme en  
Deuil**

Des histoires à propos  
de la vie, de la mort  
et de la perte d'un être cher

JACK CANFIELD ET  
MARK VICTOR HANSEN

### Bouillon de poulet pour l'âme en deuil

**Jack Canfield | Mark Victor Hansen**

Les lecteurs seront réconfortés et inspirés par ces témoignages de gens ayant retrouvé la force et l'espoir à travers les différentes façons d'affronter la perte d'un être cher: tenir des célébrations significatives, faire des actions réfléchies et se remémorer les meilleurs moments. Plus important encore, les auteurs viennent à apprécier plus profondément la vie à travers le processus de deuil. Les lecteurs découvriront comment ils peuvent en faire autant. Ce bol chaud d'histoires sincères et rassurantes se veut le cadeau idéal pour apporter le réconfort, la force et le courage en période de deuil.



## **Ça pourrait être mieux! Allez au bout de vos ambitions**

### ***Guy Bourgeois***

Comme la plupart des gens, vous chérissez probablement un rêve que vous n'avez jamais su concrétiser: un retour aux études, un changement de carrière, une meilleure situation financière... Dans cet hymne à l'action, Guy Bourgeois montre que la réussite appartient à ceux qui osent voir grand! Dans son style habituel, direct et teinté d'humour, le motivateur vous apprend à reconnaître toutes les ressources qui sont en vous et à cultiver au quotidien les valeurs qui mènent véritablement au succès. En développant votre créativité et votre détermination, vous gagnerez toute la confiance nécessaire...



## **Ça pourrait être pire! Voyez la vie sous un nouvel angle**

### ***Guy Bourgeois***

Le livre *Ça pourrait être pire!* est l'antidote idéal à la déprime. Avec son style authentique et direct, l'auteur Guy Bourgeois décortique des aspects négatifs de nos vies - le manque de motivation, le manque d'argent, la peur d'être malade, de mourir, d'être critiqué, les problèmes liés aux couples, aux enfants et au travail - et propose des façons de les tourner à notre avantage. Il nous confronte de manière percutante aux difficultés de la vie et aux différents prétextes que nous inventons pour les éviter, et propose des solutions réalistes pour passer à travers. Si vous hésitez à vous lancer à la conquête de vos rêves, à foncer dans les projets qui vous tiennent à cœur, à gagner de l'argent parce que vous êtes envahi par les doutes et nourrissez des excuses à n'en plus finir, ce livre est pour vous. Après l'avoir lu, vous n'aurez d'autre choix que de réussir.



## **Cap sur la retraite : 25 points de repère pour franchir les transitions**

### ***Marie-Paule Dessaint***

Une retraite épanouie et une vieillesse sereine, ça se prépare ! Forte de sa grande expérience auprès de ceux qui s'embarquent pour ce long voyage, Marie-Paule Dessaint propose un livre pour préparer et accompagner psychologiquement les transitions. Elle y offre 25 points de repère afin de nous guider tout au long de la traversée, du moment où l'on est encore fermement attachés à nos activités professionnelles à l'heure où le dernier rivage se profile à l'horizon. « Prenez soin de vous », « Soyez heureux, seul ou à deux », « Vivez en pleine santé »... Ces balises que Marie-Paule Dessaint place sur notre parcours sont autant de chapitres nous invitant à regarder le passé pour mieux éclairer l'avenir. Ils se déclinent en exercices pratiques pour nous aider à faire du changement notre allié, ponctués de récits éclairants et sertis d'une foule de raisons et d'encouragements à passer à l'action, pour plonger confiants dans la retraite.



## **Ce que les mourants m'ont enseigné... L'apprentissage de la vie au seuil de la mort**

**Hélène Giroux**

Notre société a peur de la mort. Elle la fuit, la rejette, l'aseptise et se hâte de la vivre lorsqu'elle traverse son chemin. Elle est pourtant une étape incontournable que nous allons tous traverser. Et surtout, elle peut être riche d'enseignement, car la vie et la mort sont deux notions inséparables. Pour Hélène Giroux, accepter et côtoyer cette dimension mystérieuse du parcours humain lui permet de relâcher le contrôle que nous croyons tous avoir sur notre existence et d'entrer de plein pied dans la vie. Devenue accompagnatrice aux mourants, elle réalise rapidement que la mort peut être une formidable école de vie et un puissant appel à vivre plus consciemment. Depuis, les moments qu'elle passe auprès des gens en fin de vie sont, à ce jour, ses instants les plus nourrissants dans sa quête de bonheur et du sens de la vie. Ces mourants qu'elle accompagne lui transmettent, sans même sans rendre compte, de précieuses leçons de vie, telles l'importance du moment présent, la résilience, la compassion, l'unicité, l'espoir, le don de soi et l'amour, pour n'en nommer que quelques-unes. Elle nous les partage à travers cet ouvrage, en souhaitant qu'elles puissent nous inspirer dans notre quête du bonheur et de la sérénité.



## **Ces parents que tout enfant est en droit d'avoir pour la vie...**

**Claire Pimparé**

Ils ont 6, 8, 11, 15 ans mais trop souvent ils se retrouvent ni plus ni moins en mode de survie ! Ils sont les mots du silence, ils frappent à notre porte demandent d'être entendus. Ils ont besoin de comprendre. « Pourquoi je suis seul ? » « Ne sous-estimez jamais le pouvoir de toucher un cœur ! » MAHARAJ Parmi ceux qui ont touché le mien, plusieurs l'ont sous-estimé. Il y a plus d'une façon de toucher un cœur et parfois, dans notre enfance, il nous est arrivé d'oublier certains épisodes marquants pour mieux nous protéger, changeant notre façon d'être pour le reste de la vie. En grandissant, les enfants n'oublient pas. Le parent qui s'évertue à détruire l'autre parent aux yeux de son enfant aura peut-être la désagréable surprise de récolter ce qu'il aura semé, c'est-à-dire la discorde. L'enfant n'est pas dupe. Il comprend très bien qui détruit qui. Et lorsqu'il est en âge de remettre ses pendules à l'heure, ce jour-là, il est trop tard. Certains parents se réveillent... ils n'ont plus personne à qui faire la discipline, la chambre est vide, sans âme qui vive. Les enfants, tout comme les aînés ont droit à une place de choix dans cette société. Que sommes-nous devenus? Une société d'individualistes? S'il est vrai que tous les enfants ont besoin d'amour, ils ont aussi besoin de balises et c'est à vous, parents, qu'incombe la responsabilité de les définir. Redonnons une place de choix aux enfants et aux aînés : celle qui leur revient de plein droit, tout simplement.



## **100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin**

**Nadine Beauthéac**

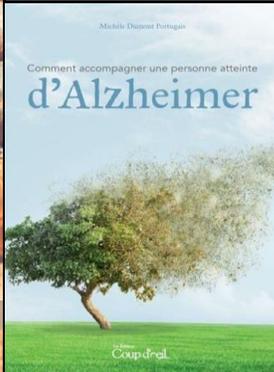
Un ouvrage construit sous forme de questions-réponses, expliquant le processus du deuil et les différents comportements qu'il entraîne.



## **Cinq manières de vivre son deuil**

**Susan A. Berger**

Après avoir perdu un être cher, nous avons besoin de transformer notre souffrance et d'avancer sur le chemin de la cicatrisation. Il nous faut aussi des repères pour redéfinir nos priorités et notre rapport au monde, parfois même nos valeurs. Toute jeune, Susan Berger a perdu ses deux parents. Devenue psychologue, elle a choisi d'accompagner les personnes endeuillées. En vingt-cinq ans de pratique, elle a constaté qu'il existait principalement cinq manières de faire son deuil. C'est cette expérience qu'elle partage dans ce livre rassurant, ouvert, qui reconforte et donne espoir en l'avenir.

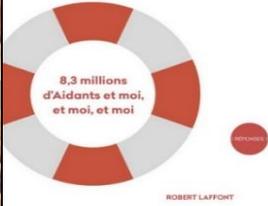


## **Comment accompagner une personne atteinte d'Alzheimer**

**Michèle Dumont Portugais**

Au Canada, 747 000 personnes souffrent aujourd'hui d'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive, et ce nombre grandit chaque année. Cette maladie, dont on ne connaît toujours pas les causes exactes, soulève de nombreuses questions : Qu'est-ce que l'Alzheimer ?, Existe-t-il des traitements, des médicaments pour combattre de terrible mal ?, Comment la personne atteinte se sent-elle ?, Comment communiquer avec elle au fur et à mesure de la progression de la maladie ?, Comment peut-on l'aider, l'accompagner ?, Qu'est-ce que l'aidant peut faire pour se protéger lui-même, ne pas s'épuiser ?, Quelles sont les ressources disponibles ?, Quel soutien peut-on trouver ? Si vous êtes un proche aidant ou si vous connaissez une personne atteinte de l'Alzheimer, ce livre sera pour vous une grande source d'informations pertinentes et de réconfort.

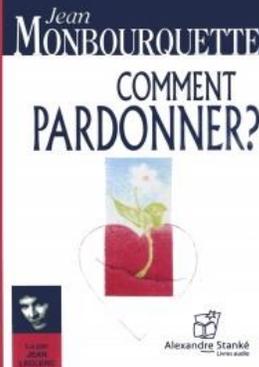
JANINE-SOPHIE GIRAUDET  
INGE CANTEGREIL-KALLEN  
**Comment aider  
ses proches  
sans y laisser sa peau**



## Comment aider ses proches sans y laisser sa peau

### **Janine-Sophie Giraudet, Inge Cantegreil-Kallen**

Des pistes pour mieux accompagner les aidants auprès de leurs proches malades ou en perte d'autonomie : risques médicaux (épuisement physique et psychologie), formations, solutions alternatives, etc.



## Comment pardonner?

### **Jean Mombourquette**

Et d'abord, qu'est-ce que pardonner ? L'auteur, comme les personnes qu'il accompagne, s'est lui-même heurté à la difficulté de pardonner. Il nous offre un guide pratique pour apprendre à pardonner, suivant une démarche en douze étapes. Douze étapes qu'il a découvertes avec le temps, au fil de l'expérience, de la recherche, de la réflexion. Douze étapes qui correspondent aux résistances des uns et des autres. Certaines personnes souhaiteront les suivre pas à pas.



## Comment rester serein quand tout s'effondre

### **Fabrice Midal**

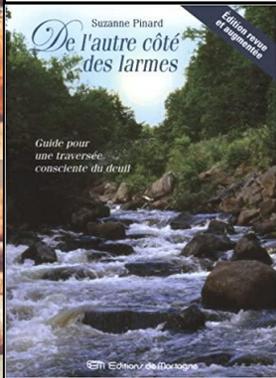
Il nous arrive à tous de traverser des épreuves, de perdre nos points de repère et d'être désorientés. Nous sommes parfois tellement blessés que nous n'arrivons plus à voir les possibles, qui sont pourtant encore là et s'ouvrent à nous. Certes, la peur qui nous habite est légitime. Mais ce livre est une invitation à nous arrêter un instant pour appréhender cette peur, pour en parler et pour apprendre à l'accepter. Nous ne pouvons pas tout savoir ni tout prévoir, mais nous avons le pouvoir de considérer les moments de crise comme des occasions de reconstruire. Le nouveau livre de Fabrice Midal est celui de la guérison et de l'espoir. Il nous donne les clés pour apprendre à soigner ce qui est meurtri en nous et pour trouver un espoir qui nous donne l'énergie de faire face aux aléas de la vie. Plutôt que de nous laisser ronger par la crainte et la culpabilité, l'auteur nous enjoint de puiser dans nos forces intérieures et d'agir concrètement dans le présent.



## De la proche aideance à la bienveillance : Témoignages et plaidoyer

**Marguerite Blais, Rosette Pipar**

La proche aideance évoque surtout le cas de personnes dédiant leur temps à aider un membre de leur famille vivant avec un handicap ou une maladie. Mais, il existe aussi des organismes dont la mission vise à aider de nombreuses personnes aux prises avec des problèmes existentiels majeurs. Pour exemple : la Fondation Gilles-Carle, les Petits Frères, la Mission Old Brewery, le Conseil de la Protection des malades, le Regroupement des aidants naturels de Montréal, l'Appui, l'Étoile de Pacho, etc. Ce livre décline plusieurs formes de proche aideance. Il veut conscientiser chaque être humain au fait que les besoins de notre société nécessitent une action sociale visant à développer l'entraide, la bienveillance, la compassion, l'altruisme. Pour en illustrer le propos, Marguerite Blais a interviewé vingt personnalités s'étant dédiées à un proche ou ayant reçu, elles-mêmes, de l'aide. Interviennent également des professionnels de la santé ou des responsables d'organismes. On y découvre des témoignages profonds et très touchants. Marguerite Blais sonne l'alarme auprès des membres du gouvernement afin qu'ils élaborent une politique de la proche aideance pour soutenir davantage les proches aidants dans la poursuite de leurs actions solidaires, sans s'épuiser ni s'appauvrir. Ce livre va au-delà de la proche aideance; il jette un regard sur la bienveillance dont font preuve bien des gens dans notre société. Finalement, Marguerite Blais termine par un plaidoyer et un appel vibrant à la solidarité de chacun dans une société vieillissante et qui sera, de plus en plus, en quête d'aide humaniste.

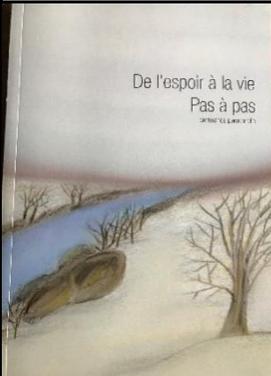


## De l'autre côté des larmes. Guide pour une traversée consciente du deuil

**Suzanne Pinard**

Cet ouvrage s'adresse à ceux et celles qui vivent le deuil d'un être significatif ; aux parents dont l'enfant est décédé ; aux personnes qui restent dans l'incompréhension à la suite du suicide d'un proche; aux accompagnants, aux formateurs ainsi qu'aux intervenants de la santé et des services sociaux qui s'intéressent à la problématique du deuil. Ce guide se veut d'abord et avant tout un ami réconfortant, soucieux de vous aider à traverser consciemment les phases du deuil, inévitablement difficiles et déroutantes. Être conscient n'élimine pas la douleur ressentie, mais cela peut vous permettre de mieux la vivre et d'être rassuré quant à certaines réactions parfois affolantes - sentiment d'irréalité, mémoire défaillante, désorganisation, etc. -, qui sont somme toute normales, comme en témoignent les nombreux récits de personnes ayant vécu un deuil. Accepter de vivre consciemment les bouleversements qu'entraîne une telle déchirure vous apprendra petit à petit à ouvrir votre cœur, à laisser être ce qui est, à marcher sur un sentier qui ne vous laisse plus seul et prisonnier de votre immense tristesse, mais qui vous

amène de l'autre côté des larmes, vers la paix du cœur et de l'esprit, dans le souvenir réaliste de celui ou celle dont l'absence reste si présente...



### **De l'espoir à la vie. Pas à pas**

**Diane Benoit**

Née à St-Félix-de-Kingsey, en 1949. Elle quitte sa ville natale pour étudier à Montréal. Reçue en 1969 comme infirmière auxiliaire à l'Hôtel Dieu de Montréal, elle y travaille quelques années. Plus tard, elle devient assistante dentaire à Montréal et à Québec. Elle finit ensuite sa carrière au service de police de la ville de Longueuil. Puis, elle déménage à St-Cyrille-de-Wendover pour se consacrer à l'éducation de ses enfants. Elle divorce en 2001 et s'installe à Drummondville. Elle prend soin de sa santé, physique et mentale, perdue au fil du temps. Maintenant, elle veut vous partager quelques moments de sa vie.



### **Découvrir les 7 facettes du parent accompli**

**Sylvie A. Bouchard**

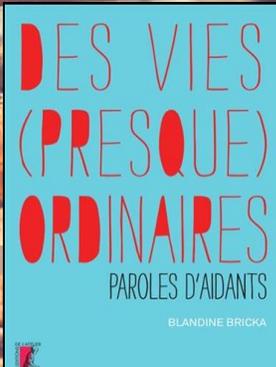
Notre responsabilité est d'accompagner ces êtres humains en croissance vers la réalisation ultime des grandes qualités humaines. Que ce soit en famille traditionnelle ou reconstituée, être parent est un défi de taille qui peut nous amener à devenir de meilleures personnes. Découvrez les 7 facettes du parent accompli. Comment éveiller le potentiel de vos enfants à l'aide des archétypes universels suivants : Le Parent aimant/Le Gardien/Le Guide/Le Leader bienveillant/Le Maître/Le Sage/Le Magicien.



### **DMLA : La dégénérescence maculaire liée à l'âge**

**Collectif**

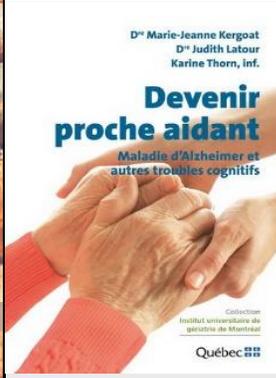
Même si la DMLA affecte un million de Canadiens, elle fait partie des maladies mal connues qui suscitent de grandes inquiétudes chez les personnes qui en reçoivent le diagnostic. Perd-on la vue? Peut-on vivre normalement? Peut-on en guérir? Cette nouvelle édition entièrement revue et mise à jour aborde tous les sujets qui permettront de mieux comprendre l'impact de cette maladie sur la vie quotidienne et inclut les nouveaux traitements. Les plus récentes avancées dans le domaine de la recherche sont également expliquées. En effet, d'importantes percées thérapeutiques ont permis, ces dernières années, d'améliorer considérablement la qualité de vie des personnes atteintes de DMLA. De nouveaux traitements en développement laissent présager un avenir encore meilleur.



## **Des vies (presque) ordinaires - Paroles d'aidants**

**Blandine Bricka**

L'auteure a rencontré des hommes et des femmes qui, suite à un accident ou une maladie, ont dû prendre en charge un de leurs proches. Elle décrit leur quotidien, évoque les difficultés à concilier une carrière professionnelle, une vie personnelle et cet accompagnement mais elle montre également combien cette expérience peut être enrichissante.



## **Devenir proche aidant – Maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs**

**Dre Marie-Jeanne Kergoat, Dre Judith Latour, Karine Thorne, inf.**

À l'annonce d'un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, le choc est immense pour la personne atteinte. L'entourage, de son côté, devine qu'un long et exigeant parcours de soutien se dresse devant lui. Comment y faire face? Ce guide se veut une main tendue aux proches aidants. Grâce à lui, ils pourront mieux comprendre la maladie et intervenir auprès de celui ou celle qui est atteint, notamment en ce qui concerne les défis que représentent les activités de la vie courante. L'ouvrage aborde également la communication, la gestion des symptômes et des comportements associés, l'hospitalisation, l'hébergement et les aspects légaux. La grande expérience des auteures, leur regard chaleureux, leur respect, leur empathie et leur approche tout en douceur soutiendront les proches dans leur rôle d'aidant. Elles montrent en outre qu'il est possible et même nécessaire d'établir un dialogue ouvert, bienveillant et continu entre le patient, ceux qui l'accompagnent et les professionnels. En effet, c'est en parlant de la maladie et en expliquant son impact sur le vécu de ceux qui la vivent et qui en sont témoins que sera repoussée la stigmatisation qui l'entoure. « Ma mère m'a donné, à travers l'épreuve de sa maladie, une importante et ultime leçon de vie et de courage que je n'oublierai jamais. » Louise.



## **Et moi alors? Grandir avec un frère ou une sœur aux besoins particuliers**

**Édith Blais**

Ce livre met en vedette des jeunes qui partagent leur vie avec un frère ou une sœur aux besoins particuliers. Les Jeanne, Léa, Gabriel et Maxime, principaux personnages des quatre nouvelles qui composent l'ouvrage, sont riches d'une expérience fraternelle particulière. Ils prennent la parole, eux qui ont l'habitude de se taire, et il faut les écouter, car ils ont beaucoup à partager et à enseigner. À qui s'adressent-ils? À leurs semblables, aux frères et sœurs qui grandissent avec un enfant différent, mais aussi aux parents de ces fratries « pas comme les autres » et aux autres adultes qui ont à cœur le bien-être des familles.

Ce livre, qui se lit avec le cœur, présente aussi aux jeunes et aux parents des exercices et des stratégies de communication.



### **Excusez-moi, je suis en deuil**

**Isabelle D'Aspremont, Jean Monbourquette**

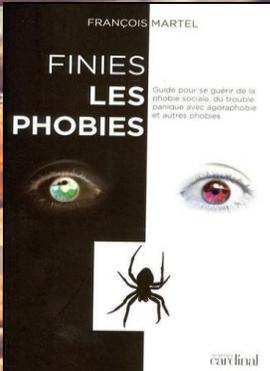
Aujourd'hui, l'effervescence urbaine s'accorde mal avec le principe du rite funéraire. La société encourage les personnes à croire qu'elles vivront éternellement, et le deuil est passé sous silence. Ce déni révèle pourtant une réalité qui dérange, voire un profond malaise chez nos contemporains. Et que dire du sort des endeuillés ? Ils se sentent souvent délaissés et marginalisés par leurs proches, comme s'il y avait quelque chose d'indécemment dans la perte d'un être cher. Or, ce vide social a aboli une période fondamentale : celle de réfléchir, d'intérioriser et de vivre le temps du deuil. Ce best-seller, que nous rééditons maintenant dans un nouveau format, lève le voile sur ce tabou social et cherche à humaniser ce moment. Il s'adresse aux personnes endeuillées qui souhaitent vivre cette transition sereinement, afin de surmonter leurs blocages et s'affranchir des codes établis. Le livre vise aussi à se réconcilier avec une sagesse d'autrefois où la vie et la mort sont intimement liées. [...] nous aimerions susciter chez les deuilés l'espoir, l'assurance et l'allégement de leur douleur. [Car] bon nombre de deuilés subissent l'influence d'une société récalcitrante à la mort et au deuil, résistant à vivre leur cheminement. Pour calmer leur stress et leur mal-être, ils ont recours à toutes sortes de stratagèmes, dont la médication à outrance, la boisson et les drogues.



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

**Manu Keirse**

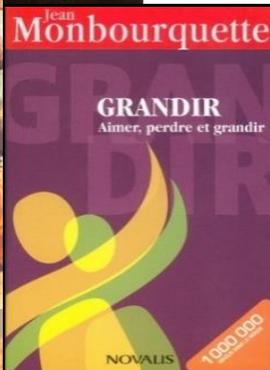
En proposant des réflexions et des repères pour l'accompagnement du deuil et des situations de détresse, cet ouvrage s'adresse non seulement à un public professionnel psycho-médico-social, mais aussi à la famille et l'entourage de personnes éprouvées. Issu des questions rencontrées par l'auteur dans son travail d'accompagnement des personnes en deuil et de supervision des soignant, l'ouvrage aborde également d'autres situations de crise comme la santé fragilisée ou la perte d'un emploi. Il s'intéresse aussi à la question de la mort dans notre société.



## **Fini les phobies**

***François Martel***

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



## **Grandir. Aimer, perdre et grandir**

***Jean Monbourquette***

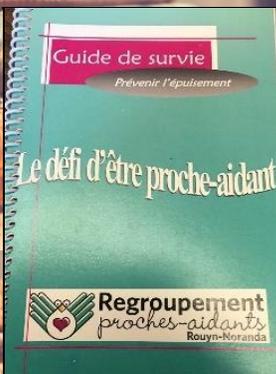
Ce livre qui s'est vendu à plus de 200 000 exemplaires et traduit dans plusieurs langues est un incontournable. Il s'adresse à ceux et celles qui vivent une perte quelles qu'elles soient. Grandir les accompagne sur la route qui s'ouvre alors devant eux.



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

***Aline Lévesque***

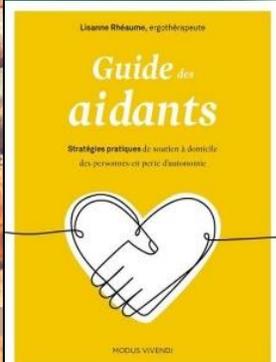
Voici un guide pratique conçu à partir d'un modèle théorique facile à saisir et à appliquer et comprenant un bilan complet de votre niveau d'estime personnelle. Retrouvez votre dignité humaine en développant ces cinq sentiments que sont : la sécurité, l'identité, l'appartenance, la détermination et la compétence. Teinté d'authenticité, l'auteur illustre son propre cheminement, long et pénible parfois, dans les dédales de l'estime de soi et offre des stratégies concrètes qu'elle a elle-même éprouvées et validées. Son modèle théorique de la fleur d'estime permet d'en saisir aisément les composantes. Inspirée de différents guides de survie en nature, elle vous propose un parallèle entre une excursion et vivre sa vie. Véritable phare d'apprentissage, cet ouvrage vous accompagnera dans les différentes étapes de votre parcours; il vous servira de boussole, et même de bouée de sauvetage, pour survivre aux moments houleux qui surviennent tôt ou tard dans ce grand voyage de la vie. Cette nouvelle édition vous sensibilisera : au lien entre la santé mentale et l'estime de soi; à la relation entre croyances et estime; à un lexique de reprogrammations de l'estime de soi classées à partir de ses composantes et des cinq sentiments; aux fascinantes découvertes du 21<sup>e</sup> siècle concernant le cerveau.



## **Guide de survie. Prévenir l'épuisement. Le défi d'être proche-aidant**

### ***Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda***

Ce guide, qui s'adresse à toute personne qui procure de l'aide à un proche en perte d'autonomie, se veut un outil de référence pratique. Il comprend deux sections : la première est un bottin de ressources disponibles dans notre MRC et la seconde propose des conseils afin de prévenir l'épuisement.



## **Guide des aidants : Stratégies pratiques de soutien à domicile des personnes en perte d'autonomie**

### ***Lysanne Rhéaume***

Comment faciliter le maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie? Que faire le jour où des difficultés physiques ou mentales l'empêchent de vivre comme avant? Quelles solutions concrètes lui apporter pour lui faciliter la vie et limiter les risques associés au déclin de ses capacités? C'est précisément à ce genre de questionnement que répond cet ouvrage dans lequel l'auteure partage des conseils pratiques et des ressources, afin que la personne que vous accompagnez puisse rester à son domicile le plus longtemps possible. Ce guide pratique, facile et rapide à consulter, s'adresse en particulier aux proches aidants (conjoint, enfant, frère, voisin, etc.), mais aussi aux professionnels de la santé. Cet ouvrage est une source d'inspiration indispensable pour tous les aidants. Prévenir et diminuer l'impact de la perte d'autonomie, c'est possible!



## **Guide des proches aidants: L'accompagnement des aînés à domicile**

### ***Jean-Luc Héту***

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

Handicap, perte d'autonomie  
**Oser accompagner avec empathie**

Préface de André Comte-Sponville et postface de Bruno Pin



**Handicap, perte d'autonomie. Oser accompagner avec empathie**

**Marcel Nuss**

Comment « avoir un handicap » dans une société handicapée par une économie de marché, une société qui a mis une croix sur l'économie solidaire ? Comment refuser « d'être handicapé » dans cette société, où la charité commande de concéder le minimum vital et se donne les airs d'un humanisme contrit de ne pas pouvoir faire davantage ? Telles sont les questions que l'on doit se poser pour « être accompagnant », dans une société où tout vous pousse à « faire de l'accompagnement » ? « Ce livre est écrit par un expert : Marcel Nuss, atteint depuis l'enfance d'une amyotrophie spinale évolutive, qui déforme et paralyse la majeure partie de son corps, ne lui permettant de vivre qu'avec l'assistance d'une machine (pour assurer sa respiration) et, surtout, qu'avec l'aide quasi permanente d'autrui. Expert en plurihandicap, donc, mais aussi – puisqu'il ne pourrait vivre sans – en accompagnement. C'est ce que Marcel Nuss appelle sa « double casquette d'acteur et de spectateur », voire de « cobaye volontaire » et de formateur. Celui-là sait de quoi il parle. A nous de savoir l'écouter » (A. Comte-Sponville).

**Christophe André**  
**Imparfait, libres et heureux**  
Pratiques de l'estime de soi



**Imparfait, libres et heureux**

**Christophe André**

Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait sur les autres. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres. Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi. A la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfait. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Pour être enfin vous-même, imparfait, mais libre et heureux.

Danielle L'Heureux, éd.

**LA GRATITUDE**  
Cultivez-la en tout temps  
jour après jour



**La gratitude, cultivez-la en tout temps jour après jour**

**Danielle L'heureux**

Découvrez le pouvoir et la puissance de la gratitude. Bien plus qu'un simple merci, la gratitude peut être considérée comme une force intérieure supérieure. C'est une sérénité qui est entretenue par la capacité à lâcher le contrôle et à s'abandonner totalement avec une confiance absolue. La gratitude est aussi beaucoup plus que de simples pensées positives. Elle est un flux intérieur, une énergie transformatrice qui est toujours disponible. De plus, nous pouvons apprendre à la solliciter pour qu'elle soit à notre service en tout temps. Pour qu'un muscle soit en forme et performant, il faut le faire travailler, il en va de même avec la gratitude. Plus nous l'utilisons, plus elle vient naturellement. En activant le flux de la gratitude dans toutes les situations, nous consacrons du temps et de l'attention à notre hygiène spirituelle, tout comme nous soignons notre hygiène

corporelle et entretenons notre hygiène de vie. Enfin, vivre dans la gratitude de chaque instant nous permet d'acquérir plus de maturité, de confiance et de liberté.

Denis Plamondon



### **La route du deuil: Accompagner... et revivre**

**Denis Plamondon**

Ce livre fait d'authenticité et de simplicité traite de l'accompagnement d'un proche dans la mort, du deuil qui s'ensuit, mais aussi de la sortie du deuil. Sans prétention scientifique ni ambition d'être un guide complet sur le sujet, il se veut le témoignage d'un « survivant » du cancer, même si l'auteur n'a jamais souffert lui-même de cette terrible maladie. Et après une décennie de vie et de mort aussi exaltante que souffrante, Denis Plamondon veut ainsi boucler la boucle tout en faisant œuvre utile, même si son parcours n'a pas toujours été évident.



### **L'accompagnateur du proche aidant**

**Par la Maison des familles de la Matapédia**

Bottin de références pour informer sur les services

Andrée Gauvin Roger Régulier

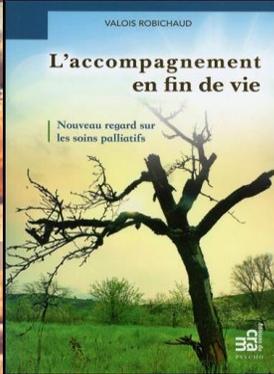


### **L'accompagnement au soir de la vie. Le rôle des proches et des bénévoles auprès des malades**

**Andrée Gauvin, Roger Régulier**

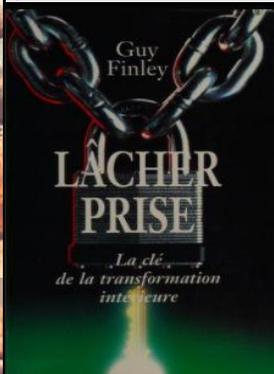
Lorsque tout traitement curatif a été interrompu et qu'il n'y a plus pour l'être qu'ils chérissent aucun espoir de guérison, les proches d'un malade se retrouvent dans une situation extrêmement difficile et pour laquelle ils sont rarement préparés: celle de redéfinir leur façon d'être là pour cette personne, de l'accompagner, comme ils l'ont toujours fait, à travers la vie. À l'attention de tous ceux – conjoints, parents, amis et bénévoles –

qui sont appelés à exercer cette fonction, deux spécialistes communiquent ici le fruit de leur expérience.



## **L'accompagnement en fin de vie. Nouveau regard sur les soins palliatifs** **Valois Robichaud**

La vie et la mort se côtoient tout au long de l'existence humaine. Notre quête de sens ne s'achève jamais. L'être humain ne cesse d'apprendre et de s'adapter tout au long de sa vie. La retraite et le grand âge induisent un processus de gains et de pertes qui aboutira inexorablement à un rétrécissement de l'environnement physique, social et personnel. Selon le contexte, la société et ses institutions de santé perçoivent le vieillissement comme une dégradation de la valeur de la personne. Cette façon de penser influence les citoyens et les professionnels de la santé. Chaque matin, l'être humain entre dans sa vie avec un soi vivant, en transformation, pour s'adapter quotidiennement à de nouvelles réalités. Le réel apprentissage consiste à vivre chaque jour avec la conscience de soi, l'amour et la compassion, à se libérer de l'emprise de la peur, de la culpabilité de vivre. La fin de la vie ? Un temps pour enfin naître à soi. Avec Valois Robichaud, demandons-nous quand nous cesserons de moraliser, d'infantiliser, de materner les personnes en fin de vie, et de faire de même avec celles qui ont la responsabilité des soins dits palliatifs. Pouvons-nous donner à la personne sa dernière chance de vivre dans la dignité en agissant selon ses besoins et sa réalité spirituelle ? Ces questions nous concernent tous et toutes, n'est-ce pas ?



## **Lâcher prise. La clé de la transformation intérieure** **Guy Finley**

Existe-t-il un moyen de vous affranchir des problèmes tenaces et des attitudes néfastes qui pèsent sur votre vie ? Selon Guy Finley, la clé réside dans la connaissance plutôt que dans la force. En vous appuyant sur des principes puissants et éprouvés, il est possible d'apprendre à vous défaire de l'amertume, des regrets et des pensées troubles. Une fois cette étape franchie, le reste s'accomplit de soi : vous arrivez à lâcher prise et abandonnez tout ce qui vous rattachait à des relations et à des événements malheureux. Soudainement, vous n'avez plus à craindre les changements imprévus ou les défis, au travail comme dans l'intimité, car la seule personne à qui vous devez rendre des comptes, c'est vous. Grâce à ses enseignements inspirants et lumineux, ce livre vous aidera à retrouver votre liberté d'esprit, à reprendre confiance en vous et à élargir vos horizons.

MARIE DE  
HENNEZEL

## L'âge, le désir & l'amour

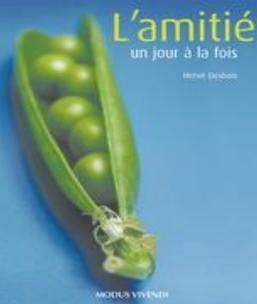
POCKET

L'intimité après 60 ans :  
les chemins  
de l'accomplissement

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

*Marie De Hennezel*

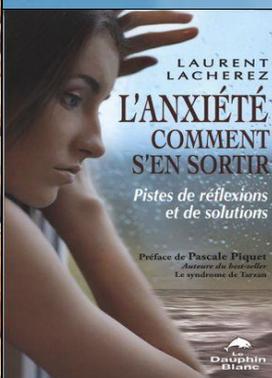
L'auteure démontre que les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent mener une vie sexuelle épanouie, souvent plus riche et plus importante que durant les autres périodes de leur vie. Présentation des raisons de cet épanouissement.



### L'amitié un jour à la fois

*Herve Desbois*

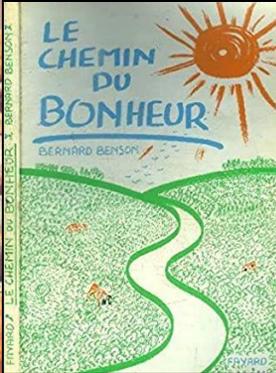
On doit pouvoir choisir de bons amis, les garder et approfondir ces relations afin de créer un entourage affectif sain et stable. Voilà l'enjeu principal et l'objectif de cet ouvrage.



### L'anxiété comment s'en sortir

*Laurent Lacherez*

Se libérer de l'anxiété, ne plus vivre sans cette boule dans la gorge, ce nœud dans l'estomac, ces palpitations, ces vertiges et nausées, dormir paisiblement, avoir un esprit plus calme et serein, tout cela est possible. Le livre de Laurent Lacherez décortique tous les mécanismes de l'anxiété, cette machine qui vous écrase et que vous pouvez pourtant mettre à votre service. Comment comprendre une amie, que vous traitez en ennemie? Tout est là, explications, exercices et outils facilement utilisables. L'ouvrage fruit de cinq années de pratique professionnelle, propose des pistes de réflexions et de solutions appuyées par des exemples concrets. Il développe aussi un regard renouvelé sur l'anxiété, favorisant une meilleure compréhension de ce mal de vivre que connaît un nombre croissant d'individus dans nos sociétés contemporaines. Ce livre s'adresse aussi bien aux professionnels de la relation d'aide, aux coachs de vie, qu'à toute personne anxieuse qui désire mieux se connaître, améliorer sa gestion de l'anxiété et ses relations interpersonnelles.



## Le chemin du bonheur

**Bernard Benson**

Dans le monde entier, le Livre de la Paix est en train de semer l'idée que la paix est possible. Bernard Benson ne pensait pas publier un autre livre si rapidement. Mais il a reconnu que la probabilité de voir régner la paix entre les nations augmenterait si l'on parvenait à établir, entre les individus, la véritable paix fondée sur la paix intérieure. C'est pourquoi il s'est décidé à publier ce livre dont tous nous avons besoins.



## Le deuil au fil des saisons : Guide pour les personnes endeuillées et celles qui les accompagnent

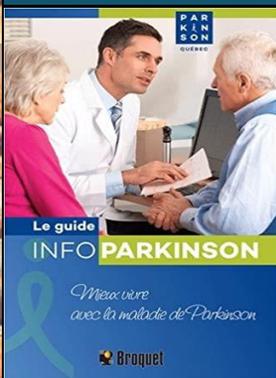
**Viviane Archambault**

En liant le processus du deuil au déroulement des saisons, Viviane Archambault nous montre que le meilleur allié pour en sortir grand est le temps. Aux temps plus difficiles de l'automne et de l'hiver succédera le renouveau du printemps qui annonce le retour des beaux jours de l'été. Avec simplicité et finesse, l'auteure offre au lecteur une véritable boîte à outils qui saura l'aider à surmonter cette épreuve. Ce guide d'accompagnement s'adresse à ceux et celles qui vivent un deuil, à leurs aidants naturels et aux intervenants. Il offre au lecteur une compréhension éclairée du processus du deuil inspirée par les enseignements de Jean Monbourquette, prêtre et psychologue. Des exercices, des recommandations et différents modes d'intervention sauront aider les personnes éprouvées par leur deuil à cheminer vers la guérison complète.



## Le guide de parcours et de soutien du proche aidant

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

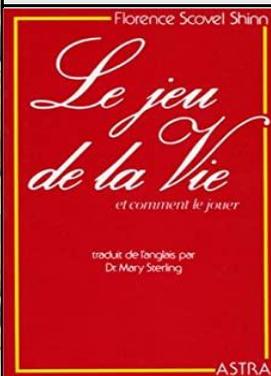


## Le guide info-Parkinson. Vivre au quotidien avec la maladie de Parkinson

**Collectif**

Vivre avec la maladie de Parkinson représente un défi quotidien. Dans ce guide, divers spécialistes de la santé font le point sur l'ensemble des nouvelles connaissances concernant la maladie de Parkinson. Cet ouvrage donne des réponses aux questions les plus fréquemment posées et propose des stratégies d'intervention afin de permettre aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson de profiter de la vie. Vous y trouverez : informations sur la maladie, exercices physiques, thérapies alternatives, gestion de la fatigue, économie d'énergie,

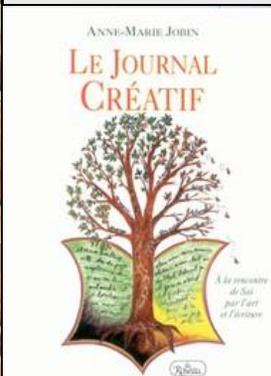
médicaments les plus récents, attitude positive, tendances des nouveaux traitements, traitements chirurgicaux, état de la recherche, stratégies d'intervention interdisciplinaire, conseils pratiques, ressources disponibles au Québec. La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative qui se manifeste principalement par des troubles du mouvement. On estime qu'environ 100 000 personnes sont atteintes au Canada, dont 25 000 au Québec. Il est important de noter que la maladie affecte aussi l'entourage de la personne atteinte, ce qui vient augmenter le nombre de personnes touchées. Cette affection est plus courante après 55 ans, mais peut survenir avant cet âge. La maladie de Parkinson n'affecte pas votre espérance de vie, mais elle bouleverse certainement votre vie au quotidien. Ce guide vous permettra de mieux comprendre la maladie et facilitera votre période d'ajustement et d'adaptation, pour ainsi mieux gérer la maladie de Parkinson et avoir une meilleure qualité de vie.



### **Le jeu de la vie et comment le jouer**

***Florence Scovel Shinn***

Florence Scovel Shinn appréhende la vie comme un Jeu auquel l'on se doit de participer. À la différence des autres jeux, Le Jeu de la vie nous assure une place parmi les gagnants à la seule condition d'être attentif à ses règles. Il suffit, pour ce faire, de tirer le meilleur parti des êtres et des situations auxquels nous sommes quotidiennement confrontés et de croire fermement que nous avons droit à la meilleure part. Tout pouvoir nous a été donné par « la pensée juste » de réaliser sa vie, son œuvre, son ciel sur terre.



### **Le journal créatif. À la rencontre de Soi par l'art et l'écriture**

***Anne-Marie Jobin***

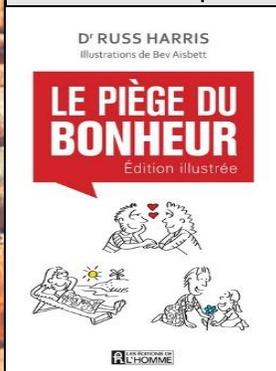
Au cours des dernières années, l'art-thérapie n'a cessé de gagner en popularité. Pour plusieurs, une vie accomplie passe désormais par le développement des potentialités créatrices. En outre, la créativité peut aider à résoudre de multiples conflits intérieurs, tant émotifs qu'existentiels. Le nouveau journal créatif nous convie à l'exploration de nos profondeurs à l'aide de l'écriture et du dessin, deux médiums dont l'association fait des merveilles sur le plan thérapeutique. Anne-Marie Jobin présente les multiples techniques qu'elle a développées. Suivent des exercices pratiques s'articulant autour des grands thèmes de l'expérience humaine, le tout appuyé par des exemples tirés de ses ateliers. Plutôt que de mettre l'accent sur le développement des capacités littéraires ou artistiques, cet ouvrage vise avant tout l'épanouissement de la personne, l'expression de sa vérité intérieure.



## Le milieu funéraire démythifié. 101 questions et réponses

**Josée Jacques**

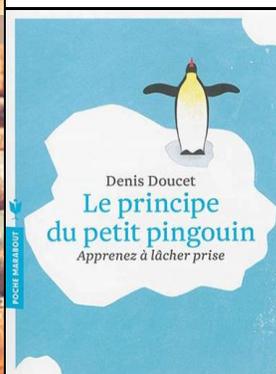
Il y a environ 55 000 décès par année au Québec, et le vieillissement de la population viendra accroître ce chiffre de façon significative au cours des prochaines décennies. La psychologue Josée Jacques a demandé à plus de 400 personnes, hommes et femmes âgés de 18 à 77 ans, la question suivante: « Que voulez-vous savoir au sujet du milieu funéraire? » Fait surprenant, elle a relevé 101 questions. Ce livre offre donc les réponses aux interrogations de la population. Il vise à démythifier le milieu funéraire encore empreint de nombreux mythes et préjugés. Il aidera toute personne endeuillée à vivre moins douloureusement cette grande épreuve.



## Le piège du bonheur

**Russ Harris**

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

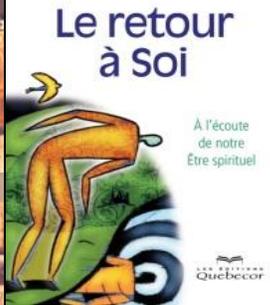


## Le principe du petit pingouin. Apprenez à lâcher prise

**Denis Doucet**

Little Boy est un petit pingouin qui veut bien faire ; il cherche à s'adapter à tout prix à son environnement et répond toujours présent lorsqu'on exploite sa bonne volonté. Seulement voilà, il en arrive peu à peu à ne plus pouvoir suivre sa propre cadence : il se sent mal dans sa peau, il souffre. Un jour après bien des tourments, il comprend qu'il lui faut s'occuper de ce qui compte vraiment à ses yeux. Pourquoi tant d'angoisse dans notre vie ? Notre esprit est-il dérégulé ? Sommes-nous en train de devenir incapables de bonheur ? Le psychologue Denis Doucet s'interroge : "Souffrons-nous d'une incapacité à nous adapter à notre milieu et aux autres ? Peut-être pas, répond-il. Peut-être que ce qui nous est demandé est absurde. Peut-être que nous sommes captifs d'une logique insensée. Peut-être que nous perdons notre temps à nous ajuster à ce qui nous entoure, alors qu'il vaudrait mieux agir pour changer les choses". Une fable pour apprendre à lâcher prise, à mettre de côté ce qui n'a plus lieu d'être dans votre vie et vous retrouverez votre vitalité en accomplissant vos satisfactions profondes.

Lise Pelletier, M. Ps.



## Le retour à Soi. À l'écoute de notre Être spirituel

**Lise Pelletier**

Cet essai démontre que l'écoute et l'accueil de soi sont les clés qui permettent de lever les multiples voiles illusoires sur ce que nous croyions être. Pour sortir de la souffrance, l'auteure nous invite à accueillir notre passé et notre présent, ce qui fera cesser toute forme de projection. L'acceptation pleine et entière de ce que l'on est, affirme-t-elle, trace le chemin d'un retour vers la guérison, vers l'unité de soi. Dans ce livre, le lecteur est invité à reconnaître les rouages de sa vie inconsciente pour se tourner ensuite vers la conscience. La liberté n'est pas à conquérir, elle est déjà dans nos vies: on y accède par le lâcher-prise et l'abandon de ses blessures.



## Le second souffle

**Philippe Pozzo Di Borgo**

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

ELISABETH KÜBLER-ROSS  
DAVID KESSLER



## Leçons de vie

**Elisabeth Kubler-Ross**

"J'ai voulu écrire un ultime livre, non pas sur les mourants, mais sur la vie elle-même." C'est ainsi qu'Elisabeth Kübler-Ross, la grande dame qui a révolutionné l'approche de la mort et l'accompagnement des derniers instants, définit ce livre diagonal avec son disciple et successeur David Kessler, lui aussi spécialiste des états terminaux, des soins palliatifs, et dont les travaux ont été loués par Mère Thérèse.



## Les bons mots des enfants, trop mignons, ils nous font voir le monde avec le sourire

**Jessica Cymerman**

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

Les 50 règles d'or pour  
**ne pas stresser**

Helen Monnet



LES MINI LAROUSSE

**Les 50 règles d'or pour ne pas stresser**

**Helen Monnet**

Une méthode pour vaincre le stress en cinq étapes : apprendre à respirer, à se relaxer, à arrêter de ressasser, à avoir conscience de soi et de ses qualités, à méditer.

LES PROCHES AIDANTS



*Ces femmes et ces hommes  
qui aiment et qui aident tant*

Marie Barette,  
Claire Benoit  
et Raquel Rivera

**Les proches aidants. Ces hommes et ces femmes qui aiment tant**

**Marie Barette, Claire Benoit et Raquel Rivera**

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

Diane Baignée  
Préface de Winston McQuade

**Les p'tits vieux...  
c'est les autres !**

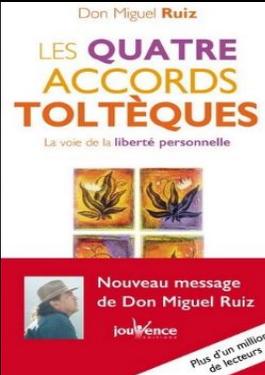
À quel âge est-on vieux ?

CLARION

**Les p'tits vieux... c'est les autres! À quel âge est-on vieux?**

**Diane Baignée**

Bien au contraire, sur un ton convivial, réaliste et constructif, l'auteure nous amène sur des chemins nouveaux pour explorer et mettre en valeur cette période de la vie. Les aînés ne sont plus ce qu'ils étaient ! Car vieillir a bien meilleure mine qu'avant. On vieillit maintenant longtemps et on demeure actif, c'est la nouvelle tendance et un phénomène assez récent. Ce livre a pour objectif de démystifier, de démocratiser et de vulgariser un sujet tabou laissé pour compte depuis trop de décennies. À cela s'ajoute le désir d'accompagner celles et ceux parmi ces « aînés » qui veulent mettre à profit leurs habiletés et leurs ressources. L'auteure traite de l'amour sous toutes ses coutures, de l'amitié, du célibat, de l'intimité, de la beauté, et bien sûr de la santé psychologique et physique. Elle partage également ses constats sur l'âgisme, les difficultés économiques des aînés, les renoncements et les deuils à affronter, les rôles sociaux modifiés et la perte de certaines identités. Vieillir est une affaire personnelle et sociale qui mérite d'être reconnue pour sa valeur singulière, mais surtout pour sa force encore trop timide et mal canalisée à ce jour.



## Les quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle

**Miguel Ruiz**

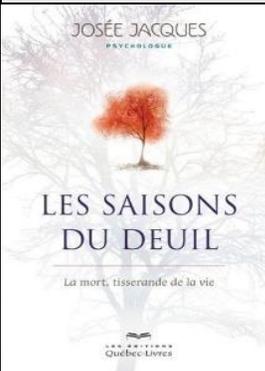
L'auteur livre ici en des termes très simples une méthode basée sur quatre clés de la sagesse toltèque et destinée à se libérer d'un conditionnement collectif fondé sur la peur. Son application au quotidien permet d'accéder à une dimension d'amour inconditionnel, de liberté et de vrai bonheur.



## Les rêves n'ont pas d'âge. Il n'est jamais trop tard pour suivre les élans de son cœur

**Denise Cardinal**

Trop souvent, après avoir atteint la cinquantaine, et encore plus dans les années qui suivent, les gens ont l'impression qu'il est trop tard pour réaliser des rêves qu'ils caressent depuis longtemps, parfois depuis l'adolescence. Pourtant, l'histoire, tant contemporaine qu'ancienne, démontre que plusieurs des grandes réalisations ont été créées alors que leurs auteurs étaient âgés de 50 ans et plus. S'appuyant sur sa propre expérience et sur les modèles de personnalités connues, Denise Cardinal a rédigé un ouvrage inspirant pour secouer le spectre de la vieillesse passive et monotone. Sur le ton de l'optimisme et de la confiance, Denise Cardinal motive les gens de 50 ans et plus à retrouver leurs rêves de jadis et à les conquérir. Elle démontre que la recherche d'une nouvelle passion et la réalisation d'un rêve profondément enfoui dans notre passé, sont des raisons de plus de mordre dans la vie, peu importe l'âge. Elle guide également les lecteurs dans l'identification de leur rêve par des exemples, des suggestions et des méthodes qui stimuleront leur créativité et leur enthousiasme. Un livre pour toute personne désireuse de donner un sens à ses années de retraite.



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

**Josée Jacques**

De nombreuses pertes jalonnent notre vie: rupture amoureuse, maladie, mise à pied, retraite... Mais comment peut-on les apprivoiser, plus particulièrement celle reliée à la mort? Quelques mois ou des années après un décès, plusieurs personnes lui attribuent un pouvoir de croissance indéniable. Pourtant, cela n'enlève en rien la souffrance qui en découle et l'impression de ne jamais pouvoir retrouver son équilibre lorsqu'un proche meurt. De quelle façon le parcours sinueux qui suit la perte d'un être cher peut-il donner un sens à cet événement qui en semble dépourvu? Inexorablement, les saisons du deuil suivent leur rythme, avec leurs intempéries, leurs arcs-en-ciel, leurs journées de pluie et ce soleil qui revient toujours!



## **Mes parents vieillissent, mode d'emploi**

***Martine Trudel***

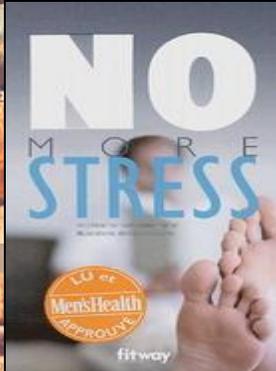
Quels sont les droits de mes parents ? Quelles ressources sont à leur disposition ? Que faire face à ma mère qui dépérit ? Mon père est-il malheureux ? Dois-je en faire plus ou en fais-je déjà trop ? Le vieillissement pose des défis incontournables autant aux parents qu'aux enfants. Que la vieillesse soit vécue avec aisance ou qu'elle soit hypothéquée par la perte d'autonomie, la famille aura tôt ou tard à négocier avec les changements qu'elle entraîne dans la vie des parents qui prennent de l'âge. Afin de faire face à cette réalité avec une plus grande paix d'esprit, les enfants ont avantage à s'y préparer. Cet ouvrage a été conçu pour guider l'adulte dans son rôle d'aidant auprès de ses parents vieillissants et l'aider à éviter qu'il s'épuise. La démarche proposée permet d'avoir une vue d'ensemble de la trajectoire que peut prendre l'accompagnement, notamment en prenant conscience de certains enjeux comme le sentiment de redevance envers ses parents ainsi que des contradictions et des malaises entourant l'aide. Il permet à chacun de construire son propre projet d'accompagnement et de cibler le soutien des ressources qui s'offrent à lui et sa famille pour alléger sa tâche. Un outil indispensable pour tous ceux et celles qui ont des parents qui arrivent à l'hiver de leur vie et qui veulent trouver des réponses concrètes et pratiques à leurs questions, pour mieux vivre l'accompagnement de leurs êtres chers. Travailleuse sociale diplômée de l'UQAT, Martine Trudel se spécialise depuis plus de dix ans dans le développement de programmes et l'animation d'ateliers de croissance personnelle et de formations sur la relation d'aide. Ayant évolué au sein d'organismes venant en aide aux femmes, le « prendre soin de soi et de l'autre » s'est affirmé comme étant la force motrice de sa carrière d'aidante professionnelle.



## **Mon chemin de vie**

***Huguette Jutras Courchene***

Récit de vie d'une proche aidante de Drummondville.



### **No more stress**

***Delphine Barbier Ste Marie***

Ah, se débarrasser du stress quotidien ! En suivant les enseignements des méthodes douces qui vous sont proposés ici, c'est possible. Que vous disposiez de 3 minutes, d'1 heure ou de 3 semaines, vous trouverez votre bonheur. Des gestes simples, des astuces par dizaines, avec un texte et des dessins très pratiques, tout est dit pour en finir avec le stress qui vous prend à la gorge dans toutes les situations de la vie, personnelle ou professionnelle.



### **Non aux étiquettes! 18 témoignages qui donnent envie de persévérer malgré AVEC un trouble d'apprentissage!**

***Martine Latulippe, Phil Poulin***

Ce livre rassemble 18 témoignages de Québécoises et Québécois de tous horizons, connus ou non, jeunes et moins jeunes, ayant un parcours de vie remarquable malgré un trouble d'apprentissage comme la dyslexie, la dysorthographe, la dyscalculie, le TDC (dyspraxie), le TDAH ou le TSA. « Malgré » un trouble ? Plutôt « avec », puisqu'ils ont su en faire une force, une occasion de développer leur persévérance et un atout à leur personnalité ! Un recueil

essentiel à lire en classe ou à la maison pour découvrir des êtres humains inspirants et leurs précieux conseils pour dire : NON aux étiquettes !



### **Obtenez ce que vous désirez. Une méthode simple et efficace pour être plus heureux, atteindre vos objectifs et obtenir plus de succès!**

***Bill Marchesin***

Une histoire extraordinaire qui vous fera réaliser que vous possédez un potentiel infini qui ne demande qu'à être utilisé pleinement. Vous avez tous ce pouvoir d'utiliser vos talents à bon escient pour changer les choses en ce monde. Rien n'est inutile, chaque chose a sa place et sa signification. L'auteur vous fera découvrir : La véritable raison d'être, les 20 clés de l'harmonie, l'extraordinaire puissance de l'attitude, les 10 qualités à acquérir pour atteindre l'excellence.



### **Par amour du stress, 2e édition**

***Sonia Lupien***

D'emblée, l'auteure déclare que contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie : au contraire, il est essentiel à la survie humaine. Par contre, s'il vous affecte de façon chronique, cela peut entraîner de graves séquelles. Dans un style simple, imagé, avec une touche d'humour, l'auteure présente le résultat de 20 années d'études scientifiques sur le stress : ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le

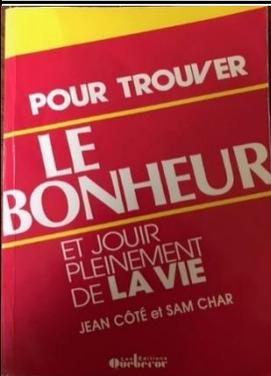
corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes de le contrôler, pourtant à portée de tous!



### **Pluriâges : De la perte à la reconstruction - L'expérience du deuil chez les aînés**

#### ***Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale***

Pluriâges est une publication du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Ses objectifs sont d'informer et de sensibiliser le public aux enjeux du vieillissement à travers, entre autres, la présentation des activités de recherche et d'expertise développées par les membres du CREGÉS.



### **Pour trouver le bonheur et jouir pleinement de la vie** ***Jean Côté et Sam Char***

Un marchand de bonheur, qui en garantirait la permanence, ferait vite fortune. Mais le bonheur ne se vend pas, on le sait. Il résulte plutôt d'un ensemble de facteurs que chaque individu a le pouvoir de modifier en sa faveur, au fil des événements d'un quotidien souvent difficile à vivre. Chacun dispose des moyens pour donner un sens à sa vie, pour la rendre positive, agréable et harmonieuse. Le secret : rien de plus que la volonté de s'améliorer, de développer ses qualités, de s'entraîner et de vaincre le stress avec une persévérance qui ne se dément jamais. Mais la quête du bonheur passe par un rude apprentissage dont l'étape principale est la connaissance de son corps et de ses mécanismes, de ses aptitudes, l'indifférence, l'absence d'enthousiasme et de fermeté dans les décisions.



### **Prendre soin de moi... Tout en prenant soin de l'autre** **Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants**

Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants



## **Prendre soin de soi... Tout en prenant soin de l'autre.**

### **Se reconnaître comme personne aidante**

**Association Lavalloise des Personnes aidantes**

Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes



## **Quand la vie se fragilise : Un guide pour vous et vos proches aidants**

**France Cardinal Remete**

Un guide de référence et d'accompagnement unique, qui s'adresse aux personnes aux prises avec une maladie grave et à leurs proches aidants.



## **Quand le deuil survient. 80 questions et réponses**

**Roger Régnier, Line Saint-Pierre**

Un livre qui vous apporte du réconfort pour affronter cette épreuve ! Le deuil qui suit la perte d'un être cher soulève bien des réactions et suscite de nombreux questionnements. Dans cet ouvrage, les auteurs répondent franchement et simplement aux questions qui leur sont posées le plus souvent, espérant procurer aux personnes en deuil l'information, le soutien et le réconfort dont elles ont tant besoin. Les questions et les réponses abordées traitent du phénomène du deuil et de ses effets, de la résolution de la crise, de l'aide aux endeuillés et du deuil des enfants. Ce livre s'adresse en premier lieu à ceux et celles qui ont perdu un être cher, mais aussi à toute personne préoccupée par le deuil.



## **Quand l'intuition trace la route**

**Danièle Henkel**

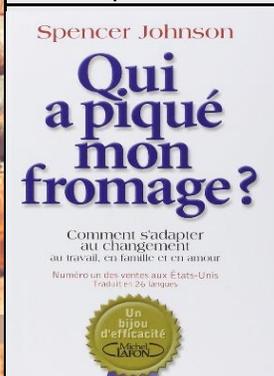
Femme d'affaires et conférencière très aimée, Danièle Henkel s'est fait connaître du grand public grâce à l'émission Dans l'œil du dragon, diffusée à Radio-Canada. Son premier livre, Quand l'intuition trace la route, a été la biographie la plus vendue au Québec cette année-là. Depuis, il s'en est écoulé 40 000 exemplaires. Dans ce récit aussi palpitant qu'inspirant, Danièle Henkel partage les moments clés de sa vie, de sa naissance au Maroc à sa carrière en affaires au Québec, en passant par son enfance en Algérie, son mariage à un homme choisi par son frère, son arrivée à Montréal et sa vie de mère de quatre enfants. On découvre ainsi la personnalité forte et attachante

d'une femme pour qui des obstacles apparemment insurmontables sont autant de conquêtes à remporter. Le portrait d'une femme qui sait allier humanité et sens des affaires.



**Quand on fait semblant d'être soi. Jamais à la hauteur-  
Transformer son regard autocritique en regard aimant**  
*Sylvie A. Bouchard*

C'est lorsque nous découvrons l'ampleur de la « pollution » de notre vie et de notre esprit, quand tout s'écroule et que nous respirons enfin un grand coup, que nous pouvons alors songer à voir les choses d'un regard neuf. Nous pouvons aussi vouloir trouver notre vérité, et le seul maître qui compte pour nous - c'est nous-mêmes. Pas notre ego ou nos personnalités construites de souffrances, d'illusions et d'émotions, mais bien ce qui reste quand il ne reste plus rien : le « moi » qui m'observe derrière mes colères, mes crises, mes pleurs et mes sensations extrêmes. Et, ironiquement, lorsque nous avons consacré notre vie à tenter de plaire, à nous définir dans le regard de l'autre, lorsque nous avons vécu une vie parallèle dans le seul but de nous faire accepter, lorsque nous avons omis d'apprendre à accueillir, à recevoir et à nous laisser aimer, c'est alors que dans un moment de silence et d'immobilité, nous pouvons commencer à croire en notre Lumière et désirer la découvrir encore plus.



**Qui a piqué mon fromage? Comment d'adapter au  
changement au travail, en famille et en amour**  
*Spencer Johnson*

À travers un conte qui met en scène deux souris (Flair et Flèche) et deux minigus (Polochon et Baluchon), deux petits personnages imaginaires ayant une capacité de réflexion proche de celle de l'homme, des conseils pour ne plus avoir peur des changements professionnels ou personnels dans sa vie quotidienne.



**Ralentir pour réussir**  
*David Bernard*

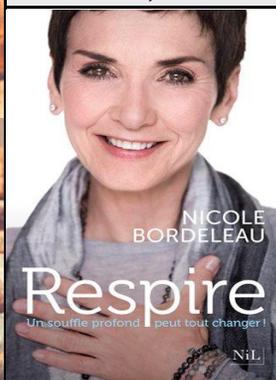
Apprendre à ralentir pour mieux se dépasser, est-ce possible? Aimeriez-vous avoir plus de facilité à prendre des décisions? Regrettez-vous parfois vos choix? Vous arrive-t-il d'être paralysé par la peur? Truffé de trucs et de stratégies sur l'art de réussir sa vie, ce livre se présente à la manière d'un guide pour automobiliste. Vous y apprendrez comment accéder à vos forces intérieures pour transcender la peur et prendre des décisions avec l'aide de votre plus précieux organe... le cœur.



## **Rebondir! Une approche créative pour surmonter les obstacles**

**Dr. Daniel Dufour**

Séparation, perte d'emploi, maladie: la vie n'épargne personne. Loin de constituer des obstacles infranchissables, les embûches qui pavent notre route nous incitent à changer, à évoluer. Quelles que soient nos origines et notre culture, nous avons tous la capacité innée de surmonter les épreuves et de créer une réalité bien plus attrayante que celle dont nous avons l'habitude. Dans cet ouvrage, le Dr Daniel Dufour nous explique comment notre corps réagit devant les difficultés de la vie et nous apprend à nous battre pour nous-mêmes. Il rappelle à chacun qu'il dispose du pouvoir de refuser ce qui lui est étranger et de conduire sa vie comme il lui plaît, dans le respect des autres. Rebondir, c'est non seulement vaincre l'adversité, c'est aussi transformer l'infortune en succès!



## **Respire. Un souffle profond peut tout changer!**

**Nicole Bordeleau**

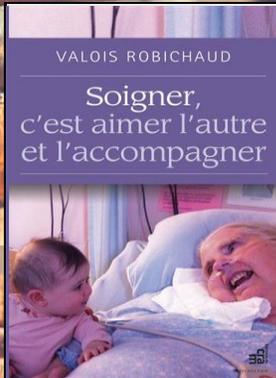
Retraçant en filigrane son parcours personnel, Nicole partage avec authenticité et générosité les importantes leçons de vie qui l'ont menée de l'ombre à la lumière, de l'essoufflement à une respiration ample, de la peur à la joie de vivre. Grâce à sa longue expérience en tant que maître en yoga, professeure de méditation, elle a su mettre en mots des enseignements riches et profonds ainsi que des exercices concrets pour vous aider à découvrir à votre tour comment un souffle profond peut tout changer !



## **Revenir au monde. Vivre au cœur de l'instant présent grâce à la méditation**

**Nicole Bordeleau**

Solidifier la confiance en soi, devenir plus patient et compatissant, réduire le stress ou l'anxiété, se libérer d'une dépendance... Les motivations qui incitent de plus en plus de gens à se tourner vers la méditation sont diverses. Mais derrière chacune de ces raisons se trouve le même désir: donner un sens plus profond à son existence en vivant davantage au moment présent. Fondé sur l'expérience personnelle de Nicole Bordeleau et sur les nombreux enseignements qu'elle a reçus à ce jour, ce livre vous accompagne dans la découverte de qui vous êtes et de toutes les richesses que la méditation peut vous offrir. Ce faisant, il brise tous les mythes entourant cette pratique millénaire et la ramène à sa véritable essence, accessible à tous. Que vous disposiez de cinq ou de trente minutes, que vous soyez assis dans le métro ou au bureau, allongé sur votre canapé ou en file à la banque, vous pouvez méditer. En vous y exerçant chaque jour, vous ouvrirez les portes d'un monde vaste et merveilleux, celui que vous portez déjà en vous!

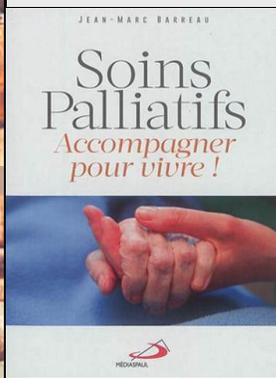


**Soigner, c'est aimer l'autre et l'accompagner**

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

**Valois Robichaud**

Docteur en gérontologie sociale, l'auteur aborde la question du soin relationnel prodigué par les soignants à l'adulte âgé vivant chez lui ou en maison de soins de longue durée. Il propose aux soignants, quels qu'ils soient, un guide psycho-gérontologique qui les éclaire et les soutient dans leur travail quotidien et qui se résume par cette recommandation fondamentale : accompagne l'autre pas à pas et reconnais-le dans sa dignité par la qualité de ta présence. Il croit que l'amour de soi et de l'autre est la première compétence pour intervenir authentiquement auprès du malade. Enfin, la présence devient thérapeutique pour quiconque croit dans l'inaltérable potentiel de la personne humaine.



**Soins Palliatifs**  
*Accompagner pour vivre!*

### **Soins palliatifs. Accompagner pour vivre!**

**Jean-Marc Barreau et Maria Karas**

Une réflexion spirituelle et humaniste sur l'accompagnement en fin de vie. Elle invite à considérer cette pratique dans une vision globale de la personne. Avec des témoignages de patients, de proches et d'accompagnateurs.



**Sortez de vos pantoufles en béton**

**Richard Aubé**

### **Sortez de vos pantoufles en béton**

**Richard Aubé**

Aimeriez-vous vous débarrasser de cette étrange impression de courir du matin au soir sans jamais pouvoir accomplir ce qui vous passionne vraiment dans la vie? Qu'est-ce qui vous empêche au juste de passer à l'action et de vivre pleinement ces rêves et ces désirs qui sommeillent en vous? Vous arrive-t-il d'avoir parfois le sentiment de laisser passer un autre de ces rendez-vous manqués avec votre destin? En tant qu'être humain, on a tous la capacité d'accomplir de grandes choses; malgré tout, pour se réaliser, il faut oser sortir de sa zone de confort et apprendre à capitaliser sur ses forces et à déployer ses talents cachés. Cet ouvrage vous invite donc à mettre vos accomplissements, vos réussites et vos compétences en avant-plan, afin de créer les conditions nécessaires à la réalisation de ce qui vous a toujours semblé difficile à atteindre. Ce livre est en fait un merveilleux coffre à outils, rempli de tout ce qu'il vous faut pour vaincre vos peurs et vivre une vie des plus enrichissantes et, surtout, des plus heureuses. Alors, allez-y, sortez de vos pantoufles en béton!



## Soutenir et accompagner son parent âgé

**Catherine Hoss-Mesli**

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



## Stress et anxiété. Stratégies et techniques pour les gérer

**Ariane Hébert**

D'où proviennent le stress et l'anxiété ? Comment affectent-ils votre vie ? Qu'est-ce qui vous rend plus vulnérable ? Vos réactions à ces émotions sont-elles normales ? Découvrez comment mettre en place des stratégies préventives pour développer votre résistance. À l'aide de techniques éprouvées, vous parviendrez à : mieux organiser votre temps ; changer votre vision des choses ; augmenter votre capacité d'affirmation ; rehausser votre estime de vous-même ; bien vous entourer ; maintenir un bel équilibre dans votre vie. Vous êtes le capitaine de votre navire. Vous pouvez empêcher le stress et l'anxiété de vous faire sombrer !



## Toi, un aidant... quelle richesse de cœur

**APPAD**

Recueil de textes



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

**Édith Fournier**

Édith et Michel ont été séparés par la maladie d'Alzheimer. Publié en 2007, J'ai commencé mon éternité relatant sept ans de vie à domicile à soutenir l'être aimé dans son lent déclin. Tu ne sais plus qui je suis poursuit ce récit inachevé et raconte les sept années en CHSLD qui ont suivi, à composer avec l'inéluctable progression de l'oubli. Mais voilà que surgit un autre Michel, qui fait face lui aussi à la condition de sa compagne atteinte de la même terrible maladie. Cette rencontre inespérée, c'est le miracle, la lumière, la résurrection. C'est aussi

une apparente trahison, un tabou que l'on préfère ne pas évoquer. Pourtant, n'est-ce pas parce qu'elle a rouvert la chambre d'amour qu'Édith a si bien su combler d'attentions son mari jusqu'à l'ultime silence? Ce témoignage émouvant met des mots sur les émotions les plus intimes et les plus secrètes que vivent les proches aidants.



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

**Pierre Gobiet**

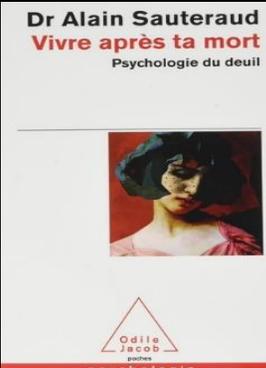
À quoi pensent donc les personnes très, très vieilles, qui donnent parfois l'impression de ne plus rien attendre de la vie ? C'est la question que pose ce livre. L'auteur y propose un regard innovant sur ceux qu'il appelle « les arpenteurs du temps ». Il aborde les thèmes délicats de la solitude, de la mémoire et de l'oubli, du corps et de la tendresse, de l'espace d'intimité, du souhait de mourir. Les personnes très âgées se préparent toutes à leur manière au grand départ, en cherchant à atteindre un sentiment d'achèvement et de paix avec leur propre histoire. Si nous créons les conditions propices, nous pouvons les soutenir dans cette ultime quête de sens.



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

**RANQ**

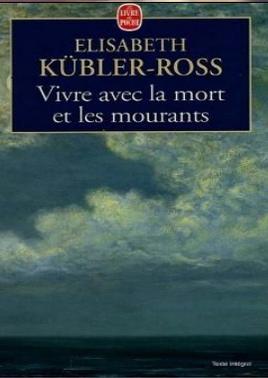
Stratégie nationale de soutien aux proches aidants



## Vivre après ta mort. Psychologie du deuil

**Alain Sauteraud**

Le psychiatre décrit le processus du deuil à travers des témoignages et présente une chronologie des différentes étapes du deuil ainsi que leurs émotions correspondantes. Il propose des pistes pour aider les personnes endeuillées à réorganiser leur vie.



## **Vivre avec la mort et les mourants**

***Elisabeth Kübler-Ross***

Alors que les repères religieux traditionnels se sont en grande partie effacés, notre société prend conscience, après des décennies d'indifférence ou de tabou, qu'il lui faut aujourd'hui inventer une nouvelle approche de la mort. Soins palliatifs, accompagnement psychologique des mourants : sur ces thèmes, objets d'un débat désormais largement ouvert dans le monde médical et au-delà, ce livre apporte une contribution essentielle. Médecin, pionnière en ce domaine, Elisabeth Kübler-Ross a rassemblé des témoignages concrets, issus de dix ans de travail auprès d'autres et d'enfants proches de la mort. Comment faire en sorte que chacun puisse, le moment venu, apprivoiser l'idée de sa propre disparition ? Comment apporter au mourant l'écoute dont il a besoin, tout en le laissant libre de choisir ses interlocuteurs, les soins qu'il souhaite, le cadre où il préfère vivre ses derniers jours ? Quel rôle peuvent jouer les proches, les médecins, les infirmières, les psychothérapeutes, les membres du clergé ? A toutes ces questions, Elisabeth Kübler-Ross apporte des réponses tirées de son expérience. Abordant le sujet particulièrement douloureux de la mort des enfants, elle nous invite à une réflexion non seulement médicale et psychologique, mais philosophique et spirituelle.



## **Vivre avec un proche gravement malade**

***Yves Quenneville, Natasha Dufour***

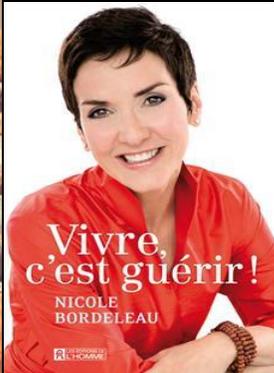
Le diagnostic d'une maladie grave tombe comme un coup de tonnerre dans la vie d'une personne et de ses proches. Toute l'attention est centrée sur le malade. Mais qu'en est-il des proches, de ce qu'ils vivent et de leurs besoins ? Ce livre s'adresse à eux.



## **Vivre avec un proche qui vieillit**

***Arthur Amyot, René Des Groseillers***

Viellissement, vieillesse : des mots qui dérangent et qui nous ramènent à la réalité d'un proche et à la nôtre. La société rêve de jeunesse éternelle. Il n'est donc pas étonnant que vieillesse et vieillissement, les ennemis de la jeunesse, fassent peur. L'industrie de la vieillesse répète qu'il est possible d'en retarder l'apparition et en atténuer les signes, mais elle ne parviendra jamais à arrêter le temps. Ce livre propose des repères sur le chemin du vieillissement, celui d'un proche (parent ou ami) et le vôtre.



## Vivre, c'est guérir!

*Nicole Bordeleau*

« Nous arrivons tous sur cette terre avec les outils nécessaires pour surmonter les difficultés. Nous portons déjà en nous les réponses à nos questions et les solutions à nos problèmes. 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... » À 38 ans, un diagnostic de maladie chronique vient

fracasser la vie de Nicole Bordeleau. Débute alors un long parcours de recherche intérieure...

Dr Christophe Fauré  
**Vivre ensemble la maladie d'un proche**

aider l'autre et s'aider soi-même



Albin Michel

## Vivre ensemble la maladie d'un proche; aider l'autre et s'aider soi-même

*Christophe Fauré*

Un jour tout bascule : une impression, un signe, un symptôme... La maladie vient non seulement bouleverser la vie d'une personne, mais aussi celle de ses proches. Confronté à cette situation grave qui suscite la peur et le doute, il est parfois difficile de faire face seul. Le Dr Christophe Fauré, psychiatre, spécialiste de l'accompagnement des malades et de leur famille, aborde ici la souffrance de ceux qui vivent avec le malade. C'est aux proches

qu'il s'adresse, en les aidant à : comprendre les sentiments de chacun, reconnaître l'impact de la maladie sur la relation et l'intimité, savoir communiquer avec les médecins ne pas « s'oublier soi-même », aider un enfant dont le parent est gravement menacé, se préparer à la fin, lorsqu'elle est inévitable... Avec la sensibilité qui caractérisait son premier livre, *Vivre le deuil au jour le jour*, le Dr Christophe Fauré aborde ce problème sous tous ses aspects, même les plus tabous. Un ouvrage unique qui apporte une aide réelle et chaleureuse.

**Vivre jusqu'à la fin**  
*Figures du vivant devant la mort*

Aline Giroux



Liber

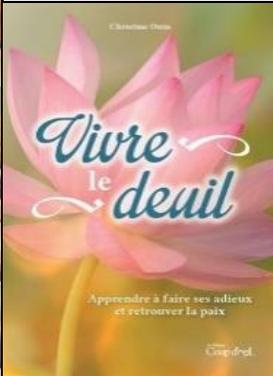
## Vivre jusqu'à la fin. Figures du vivant devant la mort

*Aline Giroux*

Devant la mort, chacun de nous sans doute essaie de dégager le sens de sa vie. Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je pensé ? Qu'ai-je appris ? Pour la plupart également l'échéance inspire crainte et angoisse. Nombreux sont pourtant ceux chez qui « la pensée de la mort aide à mieux vivre » (Pierre Hadot) ou qui, la fin approchant, se proposent de traiter « du deuil et de la gaieté » (Paul Ricoeur). C'est vers quelques-uns de ceux-là, personnes historiques ou personnages littéraires (empruntés notamment à Marguerite

Yourcenar et à Alexandre Soljenitsyne), que se tourne cet ouvrage, pour en faire apparaître le désir de vie autant que la sagesse tragique. Face à la mort, disent-ils, il faut vivre jusqu'à la fin. Ils traduisent ainsi cette sagesse qui consiste dans la capacité de vivre

au-dessus de ses conditions d'existence et d'accorder son sentiment au mouvement des choses. C'est cette sagesse qui leur permet de saisir l'essentiel de l'expérience humaine, le pur bonheur d'exister, au sein duquel l'Eros de vivre embrasse jusqu'à son envers, l'entrée dans la mort.



### **Vivre le deuil. Apprendre à faire ses adieux et retrouver la paix**

**Christine Quin**

La perte d'un être cher est sans nul doute une des épreuves les plus difficiles de la vie. Elle provoque une souffrance dure, crue et profondément intime que chaque individu vit et traverse tant bien que mal, à sa manière, en essayant de faire son deuil. C'est un processus intérieur très personnel qui commence alors. Il induit des comportements et des besoins différents d'une personne à l'autre, bien souvent difficiles à partager avec les gens qui nous entourent tant le chagrin et la mort restent tabous dans notre société. Il faut néanmoins réussir à y plonger afin d'apprivoiser l'absence, de trouver des repères et des gestes pour soulager la douleur, accepter la perte, puis guérir sans oublier. Ainsi, ce livre s'adresse à tous ceux qui se trouvent confrontés à la mort de quelqu'un d'important dans leur vie et qui éprouvent le besoin de mieux comprendre les méandres des émotions qu'ils traversent. Il concerne aussi leurs proches, qui souhaitent les épauler dans ce douloureux moment.

Dr Christophe Fauré

### **Vivre le deuil au jour le jour**

EDITION  
REVUE  
ET  
AUGMENTÉE



Albin Michel

### **Vivre le deuil au jour le jour**

**Christophe Fauré**

Fondé sur ses expériences de clinicien, le psychiatre décrit les différentes étapes du deuil et les sentiments qui l'accompagnent : colère, culpabilité, dépression, peur ; la compréhension de soi permettant d'optimiser la cicatrisation de la souffrance.



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

**Santé et Services sociaux Québec**

Document explicatif du service chèque emploi-service



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

**Santé et Services sociaux Québec**

Document explicatif du service chèque emploi-service

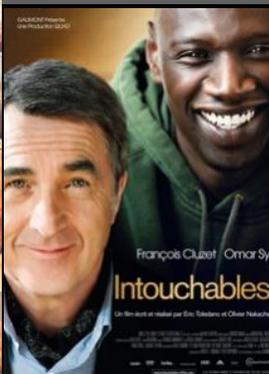


## **Les aînés et la fiscalité 2021 (2)**

**Revenu Québec**

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

## **Section DVD**



### **Intouchables**

À la suite d'un accident de parapente, Philippe, riche aristocrate, engage comme aide à domicile Driss, un jeune de banlieue tout juste sorti de prison. Bref la personne la moins adaptée pour le job. Ensemble ils vont faire cohabiter Vivaldi et Earth Wind and Fire, le verbe et la vanne, les costumes et les bas de survêtement. Deux univers vont se télescoper, s'approprier, pour donner naissance à une amitié aussi dingue, drôle et forte qu'inattendue, une relation unique qui fera des étincelles et qui les rendra... Intouchables.



### **Le vieil âge et le rire**

Est-il possible de vieillir et d'être heureux? Encore : est-il possible d'aborder la fin de sa vie d'une façon zen? Selon l'axiome, c'est le rire du vieillard qui exprime la plus grande sagesse. Alors, comment s'assurer de rire jusqu'à la fin? Comment s'assurer d'accepter sa disparition, de mettre un trait sur ses rêves, ses envies, ses chagrins et ses regrets, de la meilleure des façons? À travers une série de rencontres, le documentariste Fernand Dansereau tente de répondre à ces questions, et d'offrir un éclairage nouveau sur l'organisme Dr Clown, dont les pratiques pourtant inoffensives ont largement soulevé la controverse, dans les médias.



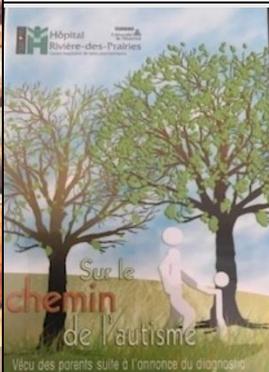
## Les échos des chuchotements de l'âme

Regroupement des Aidantes et Aidants Naturel(le)s de Montréal



## Merveilleux

August Pullman est né avec une malformation du visage. Jusqu'à maintenant, sa mère lui a toujours fait l'école à la maison, mais c'est désormais le temps pour Auggy d'affronter la réalité et de fréquenter une école primaire normale. Comme ses parents le craignaient, le garçon est rapidement victime d'intimidation de la part de ses camarades de classe. L'enfant persévérera malgré les difficultés et finira par influencer positivement tous les gens qui graviteront dans son cercle. Parce qu'il faut parfois s'efforcer de voir au-delà de ce que nos yeux peuvent nous montrer.



## Sur le chemin de l'autisme

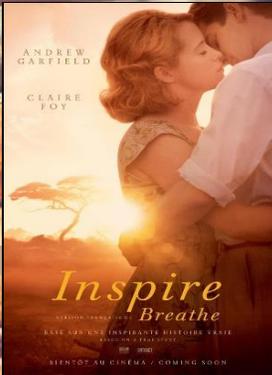
### *Hôpital Rivière-des-Prairies*

Vécu des parents suite à l'annonce du diagnostic.



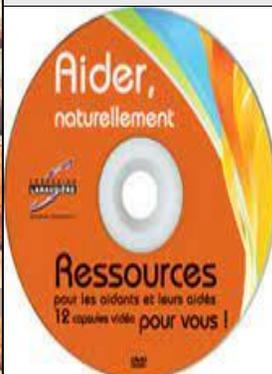
## Toujours Alice

Un jour, Alice Howland, une femme mariée, mère de trois enfants et linguiste émérite, commence à oublier des mots. Lorsqu'elle reçoit un terrible diagnostic d'Alzheimer, les liens qui unissent Alice à sa famille sont ébranlés. Elle s'efforcera de rester connectée avec celle qu'elle a jadis été et avec les gens qu'elle aime.



### Inspire

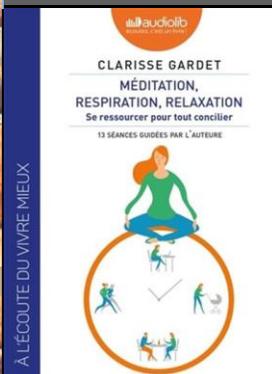
À la fin des années 1950, Robin, 28 ans, se retrouve paralysé par la poliomyélite. Les médecins le confinent dans un lit d'hôpital et lui annoncent qu'il ne pourra jamais plus en sortir. Mais, Robin refuse sa situation. Avec l'aide de sa femme Diana et des idées révolutionnaires de l'inventeur Teddy Hall, Robin fuit les murs gris de l'hôpital et trouve un moyen de s'installer chez lui, puis de se déplacer dans un fauteuil roulant muni d'un respirateur. Il voyagera à travers le monde avec sa famille et aidera d'autres patients atteints de la même maladie que lui.



### Aider, naturellement

Un projet réalisé par Connexion-Lanaudière  
Ressources pour les aidants et leurs aidés  
12 capsules vidéo pour vous!

## Section CD



### Méditation, respiration, relaxation. Se ressourcer pour tout concilier

#### *Clarisse Gardet*

Une méthode audio associant respiration, relaxation et méditation pour améliorer son bien-être et ne pas se laisser envahir par ses émotions. Avec des exercices et des exemples tirés du quotidien.



### Au fil des vents

Regroupement des Aidantes et Aidants Naturel(le)s de Montréal