

# Mon Coffre à Outils

## Bibliographie et ressources

### Thérapie d'acceptation et d'engagement

♥ Harris, Russ, (2009). *Le Piège du bonheur*, Les Éditions de L'Homme.  
Bibliothèque Lisette-Morin: 152.42H 315p

Harris, Russ, (2013). *Le choc de la réalité*, Éditions de L'Homme  
Bibliothèque Lisette-Morin : 158 H315c

### Douleur chronique

♥ Carrus, Catherine, Cole, Frances, Howden-Leach, Hazel, Macdonald, Helen, (2009).  
*Réussir à surmonter la douleur chronique*, Béliveau éditeur.  
Bibliothèque Lisette-Morin: 616.047R446

Collectif d'auteurs, (2010). *Faire équipe face à la douleur chronique*, Productions Odon.

♥ Dionne, Frédérick, (2014). *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*,  
Payot et Rivages  
Bibliothèque Lisette-Morin : 616.0472 D592L

Dufour, Michel, Lamarche, Jean, (2014). *Apprivoiser la douleur et la souffrance autrement*, ADA, 2014

Kabat-Zinn, Jon (2016) *Apaiser la douleur avec la méditation*, Les Arènes

Lorig, Kate, (2014). *Vivre en santé avec une maladie chronique*, Bull Editions.

Rivard, Marie-Josée, (2012). *La douleur : de la souffrance au mieux-être*, Trécarré.

Dépliants programme Accord <http://programmeaccord.org/publications>

### CD

Kabat-Zinn, Jon, *Méditations de Pleine Conscience pour Soulager la Douleur*, 2013

### Visualisation de guérison

♥ Thondup, Tulku, (2005). *Une Source inépuisable de paix et de guérison, exercices de méditation pour éveiller l'esprit et guérir le corps*, Le Courrier du Livre.  
Bibliothèque Lisette-Morin: 294.34435 T486s

### Gestion stress, anxiété et dépression

♥ Greenberg, D., Padeski, C., (2004). *Dépression et anxiété: comprendre et surmonter par l'approche cognitive*, Un guide pratique, Décarie Éditeur.  
Bibliothèque Lisette-Morin: 616.89142G 798d

Bélanger, C., Beaulieu J., (2008). *Stress et anxiété, votre guide de survie*, Éditions de la Semaine.  
Bibliothèque Lisette-Morin : 155.9042B426s

♥ Lupien, Sonia, (2010). *Par amour du stress*, Éditions au Carré.  
Bibliothèque Lisette-Morin : 616.98L965p

Sites WEB: [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca) (Voir Mammouth magazine sur le site)

O'Hara, David, (2012) *Cohérence cardiaque 365*, Thierry Souccar éditions.

## Témoignage

Bordeleau, Nicole, (2012). *Vivre, c'est guérir!* Éditions de l'Homme.  
Bibliothèque Lisette-Morin : 924B7274

## Sommeil

Epsie, Coli, (2008). *Réussir à surmonter l'insomnie et les problèmes de sommeil*,  
Béliveau Éditeur.

Morin, Charles, (2010). *Vaincre les ennemis du sommeil*, Éditions de L'Homme.  
Bibliothèque Lisette-Morin : 616.8498 M858r. Fm

## Alimentation

♥ Charron, Marise, Cerqueira, Elisabeth, (2013). *Arthrite et inflammation, 21 Jours de menus*, Modus Vivendi.  
Bibliothèque Lisette-Morin : 641.5631 C485a

♥ Lagacé, Jacqueline, (2011). *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*, Fides.  
Bibliothèque Lisette-Morin : 616.72 L172c

Lagacé, Jacqueline, (2011). *Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique, recettes et conseils*, Fides.

Lagacé, Jacqueline, (2013). *Recettes gourmandes contre la douleur chronique*, Fides

## Fatigue chronique

Burgess, Mary, (2006). *Réussir à surmonter la fatigue chronique*, Béliveau Editeur.

Cole, Frances; MacDonald, Helen, Caras, Catherine, (2008). *Réussir à surmonter la fatigue chronique*, Inter Editions.

## Guérison

♥ Janssen, Thierry, (2006). *La solution intérieure, réveillez le potentiel de guérison qui est en vous*, Pocket Evolution, Fayard.  
Bibliothèque Lisette-Morin : 616.8914J35s

♥ Childre, Doc; Martin, Howard, (2005). *L'intelligence intuitive du coeur*, Éditions Ariane.

Corneau, Guy, (2010). *Survivre*, Éditions de l'Homme.

## Pleine Conscience

♥ Alidina, Shamash, (et auteurs associés), *Méditation : La Pleine Conscience pour les nuls*, First Edition + CD  
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 A398m)

♥ Alidina, Shamash, (2014). *Exercices de méditation pour les nuls*, First Edition + enregistrements via CODE QR  
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 A398e)

- André, Christophe, (2015). *Je médite jour après jour*, L'Iconoclaste.
- ♥ André, Christophe, (2011). *Méditer jour après jour*, L'Iconoclaste.  
Magnifiquement illustré (Bibliothèque Lisette-Morin: 158.12 A555m )
- ♥ André, Christophe, (2009). *Les États d'âme, un apprentissage de la sérénité*, Odile Jacob. (Livre intéressant pour mieux comprendre nos états d'âme. Deux chapitres excellents sur la Pleine Conscience et sur la Compassion)  
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158 A555e)
- ♥ Bays, J.C., (2010). *Manger en Pleine Conscience*, Éditions Le Jour.  
(Bibliothèque Lisette-Morin : 613.2 B361m)
- Carlson, L., Speca, M. (2015). *La pleine conscience, votre alliée face au cancer*, De Boeck.
- ♥ Chödrön, Pema, (2014). *Comment méditer*, Le courrier du cœur.
- Collard, Patricia, (2012). *L'Éveil de soi*, Flammarion.
- Couzon, Elisabeth, (2013). *Méditation Pleine Conscience pas à pas*. Éditions Sociales Françaises.
- De Mello, Anthony, (1994). *Quand la conscience s'éveille*, Bellarmin.  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 248.482 D376a.Fp)
- Desjardins, A., (2008). *Approches de la méditation*, Paris, Poche.
- ♥ Dionne, Frédérick, (2014). *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT*, Payot et Rivages (Bibliothèque Lisette-Morin : 616.0472 D592L)
- ♥ Fehmi, Les et Robbins, Jim, (2007). *La pleine conscience, guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens*, Pocket Évolution.
- Feldman, Christina, (2003) *La méditation*, First éditions. N'est plus disponible neuf. (Bibliothèque Lisette Morin : 158.12F312m)
- Goleman, Daniel, (2008). *Surmonter les émotions destructrices : Un dialogue avec le Dalai Lama*, Pocket, 2008 (Bibliothèque Lisette-Morin: 264.342.G 625s)
- Goleman, Daniel, (1997). *L'Intelligence émotionnelle, comment transformer ses émotions en intelligence*, Club France Loisirs.  
(Bibliothèque Lisette-Morin : 152.4 G625e. Fpv.1)
- Golstein, Elisha, Stahl, Bob (2017) *La vie en pleine conscience*, Les Arènes
- ♥ Hanson, R et associés, (2011). *Le Cerveau de Bouddha*, Les Arènes.  
(Bibliothèque Lisette-Morin:612.8 H251c)
- ♥ Kabat-Zinn Jon, (1990). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*, de Boeck. (aussi Éditions Livre de Poche, beaucoup moins cher)  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 150.9042 K11a)
- ♥ Kabat-Zinn, Jon, (2005). *Méditer, 108 leçons de pleine Conscience*, Les Arènes.  
(avec CD) (Bibliothèque Lisette-Morin: 158.12 K11m 1)
- ♥ Kabat-Zinn, Jon, (2014). *L'Éveil des sens*, Les Arènes.  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 158.12 K11e)
- Kabat-Zinn, Jon, Davidson, Richard, (2014). *L'Esprit est son propre médecin, le pouvoir de guérison de la méditation*, Guy St-Jean. (Dialogue avec le Dalai-Lama, Mathieu Ricard, Jack Kornfield)  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 294.33615 E778)

- Kabat-Zinn, Jon, (2014). *Reconquérir le moment présent et votre vie*, Les Arènes.  
Réflexions de 1 page ½ chacune) + CD  
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 K11r)
- ♥ Kabat-Zinn, Jon, (2005). *Où tu Vas, tu es, apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, J'ai Lu.  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 155.9042 Z 11o)
- Kabat-Zinn, Jon, (2014). *100 Expériences de Pleine Conscience*, Flammarion.
- ♥ Kabat-Zinn, Myla and Jon, (2012). *À Chaque jour ses prodiges : Être Parent en Pleine Conscience*, Les Arènes.
- ♥ Maex, E., (2007). *Mindfulness, apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck Université.
- Marquis, Serge Dr, (2011). *Pensouillard le hamster, Petit traité de décroissance personnelle*, Les Éditions Transcontinental.  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 158.1 M357 p)
- Midal, Fabrice, (2012). *Pratique de la Méditation*, Livre de Poche.
- Midal, Fabrice, (2014). *Frappe le ciel, écoute le bruit, ce que 28 ans de méditation m'ont appris*, Le Jour.  
(Bibliothèque Lisette-Morin : 158.12 M627f)
- Midal, Fabrice. (2017) *Foutez-vous la paix et commencer à vivre*. Editio.
- Mirabel-Sarron, Christine, (2012). *Mener une démarche de pleine conscience, approche MBCT*, Dunod.
- Naht Hanh, Thich, Cheung, Lihan, (2011). *Savourez, mangez et vivez en Pleine Conscience*, Tredaniel.
- Rosenfeld, F., (2007). *Méditer, c'est se soigner*, Paris, Les Arènes.
- Rosenberg L., (2004). *Vivre à la lumière de la mort, de la vieillesse et de la maladie*, Paris, A. Carrière. (Bibliothèque Lisette-Morin: 294.3444R813v)
- Servan-Schreiber, David, (2003). *Guérir le stress, l'anxiété, et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris, Laffont.  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 152.4 S491g)
- Seward, Jeanie, (2011). *La voie de la Pleine Conscience*, Guy Tredaniel.
- Siaud-Facchin, Jeanne, (2012). *Comment la méditation a changé ma vie et pourrait bien changer la vôtre!*, Odile Jacob.  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 158.12 S562c)
- ♥ Silverton, Sarah, (2013). *La Pratique de la Pleine Conscience*, Éditions Guy Tredaniel. (bien illustré)
- ♥ Stahl, Bob, (2013). *Apprendre à méditer*, Éditions Les Arènes. (avec CD)  
Auto Programme MBSR (Bibliothèque Lisette-Morin: 155.9042 S781a)
- ♥ Tolle E., (2005). *Nouvelle terre, l'avènement de la conscience humaine*, Ariane.
- Tolle E., (2000). *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000  
(Bibliothèque Lisette-Morin: 291.44.T651p)
- Vieten, Cassandra, (2014). *Vivre sa maternité en Pleine Conscience*, de Boeck

♥ Williams, Mark, (2007). *Méditer pour ne plus déprimer*, Odile Jacob.  
(Auto Programme MBCT) (Bibliothèque Lisette-Morin: 362.25 W724m)

Collectif (21 auteurs), (2015). *Question de méditation, l'aventure incontournable*, Albin Michel. (Plusieurs témoignages, méditation, yoga, chi-gong)  
(manifiquement illustré)

\* La plupart de ces livres sont aussi publiés en version anglaise

## **Auto-Compassion**

Neff, Kristin, (2013). *S'aimer, comment se réconcilier avec soi-Même*, Belfond.

## **Yoga**

Carol Morency (2011), *Yoga tout*, Éditions de l'homme.

## **Liens utiles:**

Programme ACCORD:

Des dépliants sur la douleur chronique sont disponibles.

[Adopter de bonnes habitudes du sommeil](#)

[Apprendre à vivre avec la douleur de façon positive](#)

[Bien dans son corps et dans sa tête, c'est possible grâce à la méditation et au yoga](#)

[Comment parler à votre médecin](#)

[Contrôler sa respiration pour soulager sa douleur : une solution à la portée de tous](#)

[Gérez votre énergie pour mieux contrôler votre douleur](#)

[L'activité physique pour diminuer la douleur...essentielle au traitement !](#)

[La douleur chronique : la reconnaître et la traiter](#)

[La psychologie aussi peut aider...](#)

[Ne restez pas seul devant la douleur!](#)

[Nutrition et douleur chronique](#)

[Pour en finir avec le stress!](#)

[Pour La famille et les proches: comment aider sans s'oublier](#)

[Quand les émotions s'en mêlent](#)

[Sexualité: Douleur chronique et vie intime, comment concilier les deux](#)

[Tout ce que vous devez savoir sur les médicaments contre la douleur](#)

Association de la fibromyalgie du BSL

<http://www.fibromyalgiebsl.org/>

Association québécoise de la douleur chronique

<http://www.douleurchronique.org/>

Association québécoise de la fatigue chronique (encéphalomyélite myalgique)

<http://aqem.org/>

Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique

<https://www.douleurchroniquequebec.ca/patients/Pages/Douleur-chronique.aspx>

Portail douleur

<http://portaildouleur.org/patients>

Société canadienne de la sclérose en plaques

<http://scleroseenplaques.ca/qc/defaultFr.htm>

Société de l'arthrite

<http://www.arthrite.ca/qc>

Société Parkinson du Québec

<http://parkinsonquebec.ca/>

## **Ligne d'aide AQDC**

Ligne d'aide AQDC (Association québécoise de la douleur chronique) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. 1 855 368-5387.

## **Films et Vidéos**

Film «The connection : mind your body» avec sous-titres français. Excellent documentaire sur les mécanismes et les effets du stress, sur l'impact positif de la méditation et du yoga pour contribuer à la guérison de maladies en lien avec le stress. Pour acheter le téléchargement ou en «streaming» :

<https://www.thewholehealthlife.com/collections/the-connection/products/the-connection-digital>

## **Groupes de pratique de méditation à Rimouski**

Pratique laïque méditation Pleine Conscience avec Nicole Archambault et collaborateurs (tous les lundis à 17:00, relâche de 2 semaines pour le congé des fêtes, relâche juillet et août) au Grand Séminaire, 49, St-Jean-Baptiste Ouest, Salle S-17 (Ouvert à tous) (demander l'horaire au 418-722-6438) Aussi sur Facebook : <https://www.facebook.com/Groupe-de-Pleine-Conscience-de-Rimouski-804935156319716/>

Pratiques de méditation, studio de yoga Metta à Rimouski, 1 dimanche par mois, de 8 h 30 à 12 h 30. Aucune inscription requise. Contribution volontaire. Voir l'horaire sur le site.

Cours de méditation de Pleine conscience au studio de Yoga SAM à Rimouski les mardis à 18 h avec Mélanie Sabourin et les jeudis à 12 h avec Nicole Archambault. Aucune inscription requise. Contribution volontaire. À partir de février 2020 :

<https://yogasamrimouski.com/>

Communauté méditation Rimouski <https://www.facebook.com/groups/1709604589106547/>

Groupe de Méditation chrétienne : <http://www.lechangeurvirtuel.com/venezetvoyez.php>

## **Centres et professeurs de yoga, de Feldenkrais et de Chi-Gong à Rimouski**

Sarah Yoga, Sarah Doiron, cours de ViniYoga, 418-724-4170, [sarahyoga.viniyoga@gmail.com](mailto:sarahyoga.viniyoga@gmail.com) (privé)

Yoga SAM (aussi cours de méditation): 115 St-Germain ouest, local 2, Rimouski. 418 722-0804 [www.yogasamrimouski.com](http://www.yogasamrimouski.com)

Studio Metta ; <http://studiodeyoga.com/> (cours de yoga et parfois méditation associée)

Le Rayonnement de l'Est, Huguette Babin, 192, Montée Industrielle-et-Commerciale,  
418-723-1739 (yoga)

Espace 88, Claire Saindon, Amélie Coté, Sarah Doiron (yoga) <http://www.espace88.ca/>

Centre Option Mouvement Hélène Lévesque (Feldenkrais)  
<http://www.optionmouvement.com/professeure.html> 418-732-4466

Centre de ressourcement et de massothérapie (Chi-Gong) Michel Sigoillot, crem-  
sante.com, [michelsigoillot@crem-sante.com](mailto:michelsigoillot@crem-sante.com), 418-723-2911

Carole Cajolet et Cécile Colson (Chi-gong et Tai-chi) L'art du chi, méthode  
Stévanovitch, École de la voie intérieure, [carole-cecile@artduchi.com](mailto:carole-cecile@artduchi.com), 819-826-2004  
NB : 3 ateliers par année les fins de semaine, Domaine Floravie à Rimouski

- 25, 26 et 27 avril 2020
- 27, 28, 29 et 30 Juin 2020
- 10, 11 et 12 octobre 2020

<https://domainefloravie.com/>

**Mise à jour le 3 décembre 2019**