



Bibliographie patients

- *Affirmation de soi*
 - *Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres* Frédéric Fanget
 - *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Thomas d'Ansembourg (existe en version illustrée)
 - *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : introduction à la communication non violente* Marshall Rosenberg
- *Addictions*
 - *Comment arrêter l'alcool ?* Pierluigi Graziani & Daniela Eraldi-Gackiere
- *Autisme asperger*
 - *La différence invisible* Julie Dachez (BD témoignage d'une femme asperger)
 - *Je suis né un jour bleu* Daniel Tammet (livre témoignage)
- *Burnout*
 - *Burn-out : ce n'est pas votre faute mais c'est peut-être votre chance - Comment l'éviter ? Comment en sortir ? Comment se reconstruire ?* Emmanuelle Wyart (très orienté patient, solutions individuelles)
 - *Le Burn-out parental : l'éviter et s'en sortir* Moïra Mikolajczak & Isabelle Roskam
 - *Burn-out : Comprendre et vaincre l'épuisement professionnel* Patrick Mesters (point de vue belge adapté à la législation)
 - *Burn-out : des solutions pour se préserver et pour agir* Cristina Maslach (solutions uniquement pour le côté entreprise)
 - *Global burnout* Pascal Chabot (point de vue sociétal)
- *Couple*
 - *Les langages de l'amour* Gary Chapman
 - *L'intelligence érotique : Faire (re)vivre le désir dans son couple* Esther Perel
 - *On arrête... ? On continue... ?* Robert Neuburger
 - *Je t'aime, je te trompe : repenser l'infidélité pour réinventer son couple* Esther Perel
- *Dépression*
 - *La dépression, comment en sortir* Dr.Christine Mirabel-Sarron
- *Deuil*
 - *Vivre le deuil au jour le jour* Dr.Christophe Fauré
- *Développement personnel*
 - *Émotions : enquête et mode d'emploi (Tomes 1, 2, 3)* Art-Mella
 - *Tout est toujours parfait !* François Lemay
 - *La puissance de l'acceptation* Lise Bourbeau
 - *Les vertus de l'échec* Charles Pépin

- *Switch, osez le changement* Chip & Dan Heath
- *Estime de soi*
 - *L'estime de soi* Christophe André
 - *Imparfaits, libre et heureux* Christophe André
 - *L'auto-compassion* Christopher K. Germer (en lien avec la méditation aussi)
 - *S'aimer* Kristin Neff
- *Gestion du stress*
 - *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même* Dr. Dominique Servant
 - *Savoir gérer son stress en toutes circonstances* Charly Cungi
 - L'auteur Christophe André a écrit de nombreux livres sur le sujet, tous très intéressants et très accessibles
- *Harcèlement*
 - *Le harcèlement moral* Marie-France Hirigoyen
- *Haut Potentiel*
 - *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué* Jeanne Siaud-Facchin
 - *Les surdoués ordinaires* Nicolas Gauvrit
- *Méditation & Relaxation*
 - *Méditer jour après jour* Christophe André
 - *52 façons de pratiquer la pleine conscience* de Jan Chozen Bays
 - *Etreindre votre douleur, éteindre votre souffrance* Stéphanie Orain-Pelissolo (sur la méditation et la douleur chronique)
 - *Cohérence Cardiaque 3.6.5* Dr. David O'Hare
- *Parentalité*
 - *La naissance en BD : Découvrez vos super pouvoirs !* Lucile Gomez
 - *Bien vivre le quatrième trimestre au naturel* Julia Simon
 - *Dormir sans larmes* Dr. Rosa Jové
 - *Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau* Catherine Gueguen
 - *Enfant sécurisé, enfant heureux* Dr. Anne Raynaud
 - *Calme et attentif comme une grenouille* Eline Snel (méditation pour enfants)
 - *Urgences or not urgences : manuel de survie en milieu pédiatrique* To be or not toubib
 - *Être mère sans s'oublier* Séline Bourdeverre-Veyssière
- *Réorientation*
 - *La méthode ikigai : découvrez votre mission de vie* Hector Garcia & Francesc Miralles (tous les livres sur le sujet me semblent relativement équivalents)
- *Sommeil*
 - *Vaincre les ennemis du sommeil* Charles M. Morin

- *Traumatismes & EMDR*
 - *La révolution EMDR : comment changer sa vie en traitant un souvenir à la fois* Tal Croitoru
- *Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)*
 - *Le piège du bonheur* Russ Harris (existe aussi en édition illustrée)
- *Thérapie des schémas*
 - *Je réinvente ma vie* Jeffrey E. Young
- *T.O.C.*
 - *TOC vivre avec et s'en libérer* AFTOC Dr.Elise Hantouche & Vincent Trybou
 - *Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : Mieux vivre avec un TOC* Dr.Alain Sauteraud
- *Transgénérationnel*
 - *Aïe mes aïeux !* Anne Ancelin-Schutzenberger
- *Trouble bipolaire*
 - *Goupil ou face* Lou Lubie (BD témoignage)
- *Trouble borderline*
 - *Borderline, retrouver son équilibre* Dominique Page