BIBLIOGRAPHIE



31 jours, en santé de la tête aux pieds

2024-04-26

Paule Asselin
Bibliothécaire
Audrey-Ann Robichaud
Technicienne en documentation

Cette bibliographie vous est proposée dans le cadre de l'événement 31 jours, en santé de la tête aux pieds du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL) pour le mois de mai 2024.

Cette bibliographie comprend des ressources sur la santé psychologique, sur les saines habitudes de vie, sur la diversité, ainsi que sur comment se faire plaisir.

Plusieurs documents sont accessibles en ligne directement avec le lien. Les documents imprimés peuvent être empruntés auprès du service des Bibliothèques du CCSMTL.

Pour savoir comment accéder à la documentation, si vous avez des questions ou si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à prendre contact avec nous à l'adresse <u>biblio.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca</u> ou à visiter notre portail <u>https://ccsmtl-biblio.ca/fr</u>.

Bonne lecture!

Table des matières

	1
Santé psychologique	
Saines habitudes de vie	
Diversité	6
Se faire plaisir	8
Coordonnées des Bibliothèques	۵



Santé psychologique

Méditation, stress, anxiété, conciliation travail-vie personnelle, la vie après la violence conjugale, etc.



Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). (2008, actualisée en 2024). *Outil d'évaluation de sa santé mentale*. CMHA National. (Consulté le 11 avril 2024)

Présentation du questionnaire : Ce jeu-questionnaire n'a pour objectif que de fournir des renseignements généraux. Il ne s'agit pas d'un test de diagnostic. Les informations fournies ne peuvent se substituer aux conseils d'un professionnel.



Brillon, P. (2023). <u>Se relever d'un traumatisme : réapprendre à vivre</u> <u>et à faire confiance</u> (7^e éd). Les Éditions de l'Homme.

Présentation de l'éditeur : Nous menons notre vie bien tranquillement. Puis un événement traumatique survient, et c'est le choc. Notre conception du monde s'effondre. Nous sommes envahis par la peur et vivons des flash-back de l'événement. Nous ressentons des symptômes incapacitants et douloureux... des symptômes post-traumatiques. Survivre à un traumatisme exige souvent d'entreprendre un cheminement profond. Comment expliquer nos comportements lors de l'événement? Pourquoi développons-nous certaines réactions? Pourquoi les autres réagissent-ils ainsi envers nous? Comment apprivoiser des situations que nous évitons actuellement? Que faire pour recouvrer un sentiment de sécurité? Ce guide d'accompagnement s'adresse à toute personne ayant vécu une expérience perturbante. Il vous permettra de mieux comprendre ce qui vous arrive et de maximiser votre résilience. Vous y découvrirez des stratégies pour retrouver votre confiance en la vie et en les autres, ainsi que des réflexions pour regagner toute votre vitalité.

Bibliothèque de l'Hôpital de Verdun : WM 172.4 B857 2023



Leduc, J. (2022). <u>La conciliation famille-travail, un défi quotidien</u>
<u>pour les familles</u>. Naître et grandir, (sept.-oct). (Consulté le
11 avril 2024)

Présentation de l'article : Même si le télétravail s'est beaucoup répandu depuis la pandémie, concilier famille et travail reste exigeant. Voici quelques défis qui rendent la conciliation famille-travail encore difficile et des pistes à explorer pour l'améliorer.



Lupien, S. (2020). <u>Par amour du stress</u> (nouv. éd. rev. et aug.). Va savoir.

Présentation de l'éditeur : Dans cette nouvelle édition de « Par amour du stress », Sonia Lupien continue de démontrer que, contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie. Au contraire, il est essentiel à la survie. Toutefois, il faut savoir le contrôler si on veut l'empêcher de faire du tort.

Dans le style imagé et humoristique qu'on lui connaît, elle nous résume les fondements à la base de la science du stress, ajoute plusieurs chapitres qui résument les découvertes des dix dernières années et propose maintenant une méthode claire pour chasser le mammouth, sans y laisser sa peau!

Bibliothèque Jeunes en difficulté: 616.98 L965p



Marquis, S. (2022). <u>Pensouillard le hamster : petit traité de</u> <u>décroissance personnelle</u> (nouv. éd.). Transcontinental.

Présentation de l'éditeur : Il s'appelle Pensouillard. C'est un hamster. Un tout petit hamster. Il court. Dans une roulette. À l'intérieur de votre tête. Vous fait la vie dure. Vous la rend même impossible, parfois. Euh. Souvent. Certains jours, il court plus vite que d'autres. Certaines nuits, il vous empêche carrément de dormir.

« Personne ne me comprend. » « Que vont-ils penser de moi? » « J'aurais donc dû! » « Pourquoi a-t-elle un chum et pas moi? » « Pourquoi tout le monde y arrive et pas moi ? » Pauvre, pauvre petit hamster. Derrière le tapage incessant de Pensouillard se cache votre ego – celui-là même que la société contemporaine vous apprend à cajoler. Face aux petits bobos et aux gros tracas de la vie, il vous fait souffrir, vous leurre, vous empêche d'être libre. Comment le remettre à sa place? Le Dr Serge Marquis revient avec cette toute nouvelle édition revue et améliorée de son livre à succès : Pensouillard le hamster. Avec son style vivant et plein d'esprit, il vous invite à nouveau à observer les mouvements de votre ego, à vous amuser de ses

pitreries, puis à ralentir pour trouver la paix. Étape par étape, l'auteur vous guide dans une aventure inattendue, celle de la... décroissance personnelle. Une démarche à contre-courant, à la fois divertissante et libératrice. Un petit pas de moins pour Pensouillard, c'est un grand pas de plus pour vous !

Bibliothèque québécoise sur les dépendances : 158.1 M357p 2022 Bibliothèque Jeunes en difficulté : 158.1 M357p 2022

Saines habitudes de vie

Sommeil, temps d'écran, cyberdépendance, bien manger, exercices, etc.



Côté, S., Léger, M.-P., Leroux, M.-P. et Loiselle, A. (2018). <u>Viens</u>
<u>manger!: trucs et recettes rusés</u>. Département de nutrition,
Université de Montréal. (Consulté le 11 avril 2024)

Présentation du document : Bien vous alimenter malgré un budget serré, c'est possible. Si c'est un défi que vous avez présentement du mal à relever, cet ouvrage vous aidera certainement. Vous y trouverez des conseils pour économiser à l'achat, afin de cibler les aliments, les endroits ainsi que les ressources qui vous permettront de réduire votre facture d'épicerie. Vous découvrirez que planifier peut vous faire économiser, ainsi qu'une foule de trucs pour redoubler d'efficacité. Vous obtiendrez des astuces pour moins gaspiller, puisque jeter des aliments c'est l'équivalent de jeter de l'argent. Alors que la dernière que l'on veut nourrir, c'est bien la poubelle!



Henry, S. (2022). <u>Faire face à l'addiction aux écrans : smartphone internet réseaux sociaux</u>. Ellipses.

Présentation de l'éditeur : Un livre pour comprendre et agir. Ce livre présente de manière pédagogique :

- Les processus cognitifs et psychologiques qui sous-tendent l'addiction aux écrans ;
- Les résultats des études scientifiques les plus récentes ;

Une approche globale du caractère addictif des outils numériques : smart-phones, internet et réseaux sociaux.

Il permet de sensibiliser aux dangers liés à l'utilisation des outils numériques et offre des conseils pour se protéger de l'addiction aux écrans.

Bibliothèque québécoise sur les dépendances : 616.8584 H569f 2022



Laureys, S. (2023). <u>Le sommeil, c'est bon pour le cerveau : avec des conseils, fondés scientifiquement, pour tout âge et tout problème</u>. Odile Jacob.

Présentation de l'éditeur : Pourquoi le sommeil est-il si important ? Pourquoi avons-nous fréquemment des insomnies ?

Le professeur Steven Laureys, neurologue mondialement connu, mène depuis plus de vingt-cinq ans des recherches révolutionnaires sur les états de conscience. Grâce à la neuro-imagerie, il étudie le cerveau pendant le sommeil.

Dans ce livre, le docteur Laureys nous donne des clés pour passer de bonnes nuits de sommeil.

Il nous explique pourquoi dormir est essentiel pour notre cerveau et notre santé, et que faire en cas de difficultés d'endormissement, de sommeil agité, de fatigue, de ronflements, de somnambulisme, de paralysie du sommeil, de cauchemars, de rêves lucides...

Bibliothèque de l'hôpital de Verdun : WM 108 L383 2023

Sergerie, M.-A. (2008, actualisée en 2023). <u>Êtes-vous</u>

<u>cyberdépendant?</u> Cyberdependance.ca. (Consulté le 11 avril 2024)

Présentation du questionnaire : Ce questionnaire a pour objectif de vous aider à prendre conscience de votre utilisation des technologies. Si vous vous interrogez ou si vous éprouvez des difficultés face à votre usage des technologies, il est important de consulter un professionnel.

Diversité

Culturelle, de genre, etc.



Chaire de recherche sur l'homophobie. (s.d.). <u>Définitions sur la</u> <u>diversité sexuelle et de genre</u>. Université du Québec à Montréal. (Consulté le 17 avril 2024)



Defraigne, V. (2023). <u>Les transidentités expliquées à mes parents (et à tous les autres)</u>. Mardaga.

Présentation de l'éditeur : Mon enfant a récemment fait son coming out trans. Comment réagir sans maladresse et l'accompagner au mieux? J'entends régulièrement parler de transidentités. Comment comprendre cette réalité en tant que personne non concernée?

Victoriae Defraigne répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur les transidentités. Dans une démarche informative et inclusive, elle déconstruit les stéréotypes et vulgarise le sujet pour le rendre accessible à toutes et tous. Parce que les parcours des personnes transgenres sont multiples et uniques, elle offre des conseils pratiques pour les accompagner et les soutenir avec bienveillance, sans les stigmatiser. Grâce à son expérience, des témoignages et des informations concrètes, l'auteure met en lumière la diversité des vécus trans* et la lutte à mener contre la transphobie.

Bibliothèque Jeunes en difficulté : 306.768 D316t 2023



Desmangles, V. (2002). <u>Diversité culturelle : 16 livres pour enfants à découvrir</u>. Naître et grandir. (Consulté le 16 avril 2024)

Présentation de l'article : Voici des livres enrichissants pour tous les tout-petits et qui permettront aux enfants issus de différentes communautés culturelles de se reconnaître dans des histoires du quotidien.



Dorais, M. et Breton, S. (2019). *Nouvel éloge de la diversité sexuelle*. VLB éditeur.

Présentation de l'éditeur: Dans les dernières décennies, notre conception du sexe, du genre et de la sexualité a beaucoup évolué. La logique binaire selon laquelle on serait homme ou femme, de genre masculin ou féminin, d'orientation hétérosexuelle ou homosexuelle, a été profondément remise en question en faveur d'une pluralité d'identités. Quelles sont les origines de cette révolution ? Sur quelles connaissances scientifiques est-elle fondée ? Quelles nouvelles perspectives ouvre-t-elle ? Le présent ouvrage, version entièrement remaniée d'un des premiers livres en français portant sur ces questions, explore le monde nuancé et complexe de l'intimité, de la sexualité et de l'identité. Ce faisant, il explique et définit avec précision les différentes facettes de la diversité sexuelle et de genre.

Bibliothèque Inégalités et exclusion sociale : cote HQ21 .D67



Lavache, P. (2021, juin 4). <u>Diversité corporelle : En dehors de la mode,</u> <u>où est-elle?</u> Noovo moi. (Consulté le 17 avril 2024)

Présentation de l'éditeur: Avons-nous réellement atteint l'inclusion pour la diversité corporelle? Célèbre-t-on pour de vrai tous les corps en dehors de la mode? Malgré le mouvement body positive, il reste du travail à faire.

Se faire plaisir

Loisirs, sports, cuisine, art thérapie, etc.



Bibodeau, M. (2019). <u>10 applis essentielles pour du plein air au</u>
<u>Québec—Palmarès</u>. Géo Plein air, (mars-avril). (Consulté le 16 avril 2024)

Présentation de l'article : Le téléphone intelligent nous suit partout, même dans la nature. Voici des applications mobiles pour tirer pleinement parti de nos sorties.



Corniou, M. (2022). <u>Aux origines du rire</u>. Québec science, (Juilletaout). (Consulté le 16 avril 2024)

Présentation de l'article : D'où viennent ces cris de joie incontrôlés qui nous empêchent de respirer? De loin, répondent les spécialistes de l'évolution. Le rire serait ainsi un produit de la sélection naturelle!



Denis, M. N. (2023). 100 idées pour pratiquer la bibliothérapie : découvrir les bienfaits des livres : accompagner enfants et adultes vers un mieux-être grâce à la lecture. Tom Pousse.

Présentation de l'édteur : Concentration, diminution du stress, amélioration de l'humeur, développement de l'empathie, de nombreuses études démontrent les bienfaits de la lecture pour les petits et grands. Mais pourquoi lire fait-il autant de bien et comment la lecture peut-elle devenir un outil de développement personnel et d'accompagnement vers un mieux-être? 100 idées pour pratiquer la bibliothérapie présente les bienfaits de la lecture de la naissance jusqu'à la fin de vie et propose des outils pratiques pour :

Utiliser le livre et la lecture comme outil de médiation bibliothérapeutique ;

Réconcilier avec la lecture les publics qui s'en sont éloignés et/ou sont en difficulté :

Constituer une bibliothèque bibliothérapeutique;

Animer des ateliers de bibliothérapie créative.

Ce livre est destiné aux soignants, thérapeutes, professionnels de l'enfance et du livre et à tous les passeurs de livres qui souhaitent utiliser la bibliothérapie pour accompagner enfants et adultes et compléter leur « boîte à outils ».

Bibliothèque Déficience intellectuelle et troubles du spectre de l'autisme : RC489.B48 D395c 2023



Équipe Salut Bonjour. (2023, mars 6). <u>Comment faire pour être</u>
<u>heureux au quotidien</u>. Salut Bonjour. (Consulté le 16 avril
2024)

Présentation de l'article : Il n'y a peut-être pas encore de recette miracle pour toucher au bonheur, mais voici 15 trucs pour être heureux au quotidien. Ces astuces vous aideront à mordre dans la vie, elle qui mérite d'être agréable et vécue pleinement.

Vous avez l'impression d'être constamment en quête du bonheur, mais qu'il demeure introuvable? Rassurez-vous, le quotidien n'est pas toujours tout rose sous le soleil.



Fauchon, L. (2022, décembre 1). <u>L'art-thérapie : améliorer sa santé</u> <u>mentale grâce à la créativité, ça fonctionne vraiment!</u>.

Noovo moi. (Consulté le 16 avril 2024)

Présentation de l'article : L'art-thérapie permet d'améliorer notre bienêtre, il est possible de créer à la maison et d'inviter notre esprit à se concentrer sur une tâche manuelle.

Visitez le portail du service des Bibliothèques pour connaître l'ensemble des ressources et des services offerts ainsi que nos coordonnées: https://ccsmtl-biblio.ca

Pour toute demande de documents, il suffit de remplir notre formulaire en ligne Demande de document.

Coordonnées des Bibliothèques

<u>BIBLIOTHÈQUE DE</u> GÉRIATRIE ET DE GÉRONTOLOGIE

4565, Chemin Queen-Mary Local M-0812 (pavillon André-Roch-Lecours) 514 340-2800 poste 3262 biblio.iugm@ssss.gouv.qc.ca

<u>BIBLIOTHÈQUE DE</u> L'HÔPITAL NOTRE-DAME

1560, Rue Sherbrooke Est Local K-1250 514 413-8777 poste 124627 biblio.hnd.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME

8000, Rue Notre-Dame Ouest Local C-155 514 364-2282 poste 2383 biblio.ditsa.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

<u>BIBLIOTHÈQUE</u> JEUNES EN DIFFICULTÉ

1001, Boulevard de Maisonneuve Est Local 522 514 896-3396

bibliotheque.cjm.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

BIBLIOTHÈQUES EN DÉFICIENCE PHYSIQUE

CENTRE DE RÉADAPTATION LUCIE-BRUNEAU ET INSTITUT RAYMOND-DEWAR

2275, Avenue Laurier Est
Local 115
514 527-4527 poste 2401
biblio.crlb.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE DE L'HÔPITAL DE VERDUN

4000, Boulevard Lasalle Local O4-113 514 362-1000 poste 62702 biblio.sov.ccsmtl@ssss.gouv.gc.ca

<u>BIBLIOTHÈQUE DE LA</u> <u>DIRECTION</u> RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE

1560, Rue Sherbrooke Est Local K-1250 514 413-8777 poste 124627 biblio.drsp.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE INÉGALITÉS ET EXCLUSION SOCIALE

66, Rue Sainte-Catherine Est Local 606 514 527-9565 poste 3733 biblio.bies.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE QUÉBÉCOISE SUR LES DÉPENDANCES

950, Rue de Louvain Est Local A-160 514 385-3490 poste 1153 biblio.bqd.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

BIBLIOTHÈQUES EN DÉFICIENCE PHYSIQUE

INSTITUT DE RÉADAPTATION GINGRAS-LINDSAY-DE-MONTRÉAL

6363, Chemin Hudson
Local 077 (rez-de-chaussée du pavillon Lindsay)
514 340 2085 poste 142270
biblio.irglm.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sudde-l'Île-de-Montréal