

LES BIBLIOTHÈQUES

du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

RECHERCHER | DIFFUSER | SAVOIR

ccsmtl-biblio.ca | biblio.ccsmtl@sss.gouv.qc.ca

BIBLIOGRAPHIE THÉMATIQUE

Nous sommes humain.e.s avant tout

27 mai 2026

Céline Simon

Stagiaire bibliothécaire – [Bibliothèques en déficience physique](#)

David Talbot

Technicien en documentation – [Bibliothèque de la Direction régionale de santé publique](#)

Karine Berger Benoit

Technicienne en documentation – projets spéciaux, les [Bibliothèques du CCSMTL](#)

Siham Ait Ouarham

Technicienne en documentation – [Bibliothèque québécoise sur les dépendances](#)

Cette bibliographie vous est proposée dans le cadre de la journée annuelle du Conseil multidisciplinaire et du Conseil des infirmières et infirmiers (JACMCII 2026), qui a lieu le 27 mai 2026. Prenez note qu'il ne s'agit pas d'une bibliographie exhaustive des sujets. Bonne lecture!

Table des matières

Nous sommes humain.e.s avant tout	2
Professionnels engagés, humains d'abord : prévenir la détresse et l'épuisement au quotidien	3
Démystifier l'itinérance : voir l'humain au-delà de sa situation résidentielle	5
Faire face aux comportements difficiles : guide de survie pour soignants	7
Accès aux soins et aux services pour les personnes migrantes à statut précaire	9
Suspendre l'Eux et le Nous : rencontrer l'humain avant d'en faire un usage	11
Intervenir autrement en dépendance : la résolution des méfaits en pratique	12
Informations sur l'accès aux documents et coordonnées des Bibliothèques	15

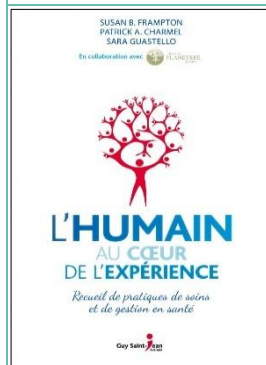
Nous sommes humain.e.s avant tout



Arslan, S., Dupuis, M., Esther, M., Friard, D., Malinowski, C., & Maquart, A. (2025). *Les premières fois dans l'univers du soin : comment mieux accompagner les découvertes et éviter la banalisation?* Éditions Seli Arslan, 181 p.

Les premières fois dans les soins sont souvent marquantes pour un étudiant ou un jeune professionnel. Les auteurs et personnes interrogées ont tous vécu ces premières expériences en fournissant des repères pour améliorer l'accompagnement de ces découvertes, parfois difficiles à vivre, et éviter les effets de la routine. Les contributeurs insistent également sur l'importance de veille, dans les lieux d'exercice et en institut de formation, au bien-être de ceux qui vivent des premières expériences parfois déstabilisantes, sans négliger l'attention aux personnes empruntant pour la première fois un parcours de soins.

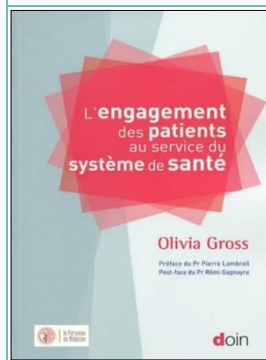
[Pour consulter](#)



Frampton, S. B., Charmel, P. A., & Guastello, S. (2013). *L'humain au cœur de l'expérience : recueil de pratiques de soins et de gestion en santé.* Guy Saint-Jean éditeur, 241 p.

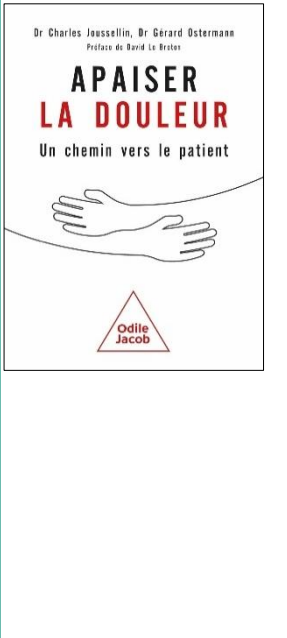
Cet ouvrage est un recueil d'histoires simples et inspirantes qui donne des réponses claires et qui favorise l'appropriation du modèle de soins et de gestion centré sur la personne (Planetree). Le Réseau Planetree a pour mission de soutenir le développement de cultures de soins, de services et de méthodes de gestion axés sur l'humain. Puisant dans plus de trois décennies de pratiques gagnantes au sein d'établissements de santé de partout au monde, cet ouvrage invite tous les acteurs et actrices du milieu de la santé à contribuer au développement d'environnement de travail sains, humains et performants. Par-dessus tout, il nous convainc que le savoir-être doit, plus que jamais, y guider le savoir-faire.

[Pour consulter](#)

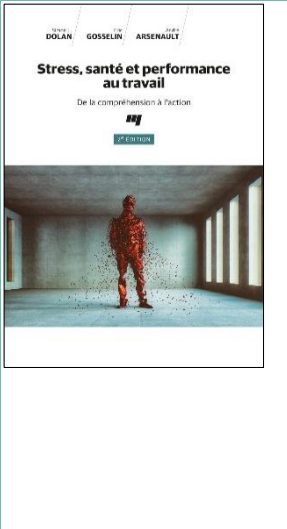


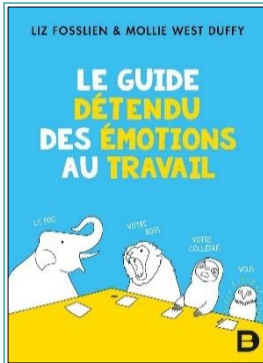
Gross, O. (2018). *L'engagement des patients au service du système de santé.* John Libbey Eurotext, 157 p.

Patients partenaires, patients experts, patients intervenants dans l'éducation thérapeutique de leurs pairs, patients enseignants... Le rôle grandissant des patients dans le système de santé questionne, tant sur les fondements de ce phénomène que sur les modalités pratiques de leur engagement. L'engagement des patients dans le système de soins sert de levier supplémentaire à la qualité des soins, à partir de différents constats : les actions verticales ne fonctionnent pas, l'expérience des soins des patients peut servir à améliorer le parcours de soins, leur parole a une légitimité particulière auprès d'autres malades. Cet ouvrage dresse un panorama des expériences étrangères et françaises, un état

	<p>des recherches et apporte des éléments de compréhension et des conseils pratiques de mise en œuvre aux acteurs du terrain.</p> <p>Pour consulter</p>
	<p>Jussellin, C., & Ostermann, G. (2024). <i>Apaiser la douleur : un chemin vers le patient</i>. Odile Jacob, 195 p.</p> <p>Comment accueillir la douleur de la personne que l'on soigne ou que l'on accompagne? Comment avoir une meilleure écoute de ce qu'elle exprime, notamment en cas de douleurs chroniques ou quand il est question de fibromyalgie? Bien plus qu'un symptôme, elle transforme la personne qui souffre. Forts de leur longue expérience auprès des malades, les auteurs proposent une méthode innovante afin de mieux accueillir la souffrance de la personne et découvrir ce dont elle a besoin pour une prise en charge adaptée. Cette approche place la qualité de la relation humaine au cœur du soin. À partir de situations concrètes, ce sont toutes les facettes de l'attitude à développer pour recueillir les informations essentielles permettant de trouver les réponses appropriées qui sont révélées dans ce livre. Un ouvrage pour aider toute personne confrontée à la douleur d'un patient ou d'un proche.</p> <p>Pour consulter</p>

Professionnels engagés, humains d'abord : prévenir la détresse et l'épuisement au quotidien

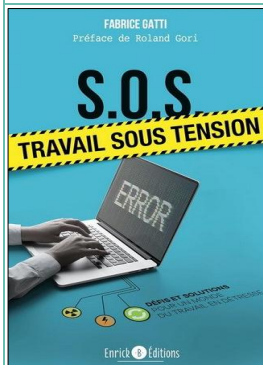
	<p>Dolan, S. L., Arsenault, A., & Gosselin, É. (2022). <i>Stress, santé et performance au travail : de la compréhension à l'action</i>. 2e édition. Presses de l'Université du Québec, 235 p.</p> <p>La gestion du stress, de la santé et de la performance au travail demeure un enjeu crucial pour les organisations soucieuses d'assurer leur développement et leur pérennité. Cette réalité était vraie il y a quelques années, mais l'est davantage aujourd'hui alors que des défis inédits émergent, tels la relance post-pandémique, les nouveaux modes d'organisation du travail ou l'obligation de transiger avec la pénurie actuelle de main-d'œuvre. Le présent ouvrage fait la démonstration que de bonnes pratiques en matière de gestion du stress et de la santé sont des leviers à l'amélioration de la performance au travail.</p> <p>Pour consulter</p>
---	---



Fosslien, L., West Duffy, M., & Katelan, J.-Y. (2020). *Le guide détendu des émotions au travail*. De Boeck Supérieur, 294 p.

Comment faire en sorte que le rouspéteur de service ne gâche pas ma journée au bureau? Comment profiter de mes vacances sans penser aux emails qui m'attendent dans ma boîte de réception? Que faire si le petit jeune que je viens d'embaucher demande à me suivre sur Instagram? Le bureau moderne se révèle un véritable champ de mines émotionnel, plein de structures de pouvoir déstabilisantes et de règles non écrites. On attend de nous d'être authentiques, mais retenus. Professionnels, mais pas rigides. Amicaux, mais pas débordants... Pourtant, ignorer ce qu'on ressent nuit à la santé et à la productivité, mais se laisser déborder par ses émotions n'est pas bon non plus. Cet ouvrage irrésistible va vous apprendre à reconnaître quelles émotions évacuer, garder pour soi ou exprimer, pour être à la fois plus heureux et plus efficace. S'appuyant sur l'économie comportementale, la psychologie et l'expérience des autrices dans de nombreuses entreprises, ce livre va vous montrer comment apporter le meilleur de vous-même chaque matin au travail, et avec le sourire!

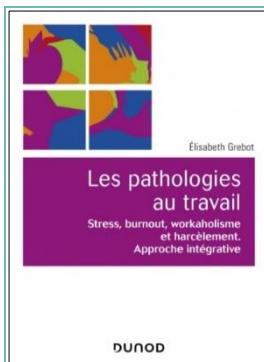
[Pour consulter](#)



Gatti, F. (2024). *S.O.S. travail sous tension : défis et solutions pour un monde du travail en détresse*. Enrick B. Éditions, 215 p.

Dans un contexte où désengagement et mal-être au travail deviennent insoutenables, et où la fracture entre impératifs stratégiques des organisations et aspirations des individus atteint des sommets, cet ouvrage se veut une analyse rigoureuse des racines de ces maux tout en avançant des solutions pragmatiques pour réinventer nos pratiques managériales et organisationnelles. Puisant dans les enseignements des sciences sociales et humaines, l'auteur déconstruit les paradigmes obsolètes de contrôle et de déshumanisation qui dominent actuellement. Il révèle les limites d'une pensée logique et simpliste qui non seulement sape la performance et le bien-être mais engendre également individualisme et souffrance. À travers une approche critique et éclairée, l'auteur invite ses lecteurs sur un chemin novateur pour reféconder les organisations et ressourcer les collaborateurs; un travail concret mettant en lumière la nécessaire interdépendance entre contexte, management et besoins fondamentaux des individus.

[Pour consulter](#)



Grebot, E. (2019). *Les pathologies au travail : stress, burnout, workaholisme et harcèlement : approche intégrative*. Dunod, 293 p.

Cet ouvrage définit les notions de stress, burn-out et workaholisme et expose leurs interactions à partir d'une revue de la littérature scientifique et des résultats de recherches récentes. L'auteur distingue aussi : antécédents organisationnels (facteurs de stress, facteurs de burn-out, facteurs de fatigue compassionnelle); antécédents psychologiques individuels (personnalité, croyances, schémas cognitifs); processus cognitivo-comportementaux activés par l'individu pour faire face à une situation stressante (évaluations de la situation, stratégies de coping); processus professionnels de stress, d'épuisement, de workaholisme et leurs conséquences en termes de syndromes professionnels (maladies du stress, burn-out, workaholisme) ou de troubles psychiques décrits dans les nomenclatures des troubles mentaux (état de stress post-traumatique, trouble dépressif, etc.).

[Pour consulter](#)

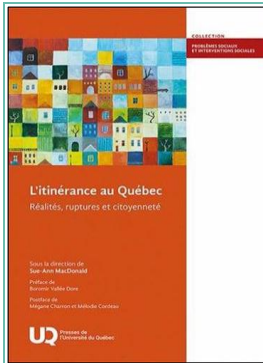
Démystifier l'itinérance : voir l'humain au-delà de sa situation résidentielle



Fournier, V., Simard, M.-C., Fontaine, A., & Jobin, G. (2022). *Être mère en contexte d'itinérance*. Presses de l'Université du Québec, 157 p.

Depuis une vingtaine d'années, le nombre de personnes en situation d'itinérance au Québec est en perpétuelle croissance, les femmes étant l'un des groupes chez qui cette augmentation a été la plus marquée. Or, encore aujourd'hui, la question des femmes, et plus particulièrement celle des mères, est peu abordée dans la littérature scientifique, les plans d'action et les politiques nationales, contribuant au caractère « invisible » de l'itinérance des femmes. Malgré le fait qu'environ la moitié des femmes en situation d'itinérance soient des mères, la plupart des ressources d'hébergement qui leur sont accessibles n'accueillent pas les enfants au sein de leurs services. Dans le but d'amorcer une réflexion et d'aiguiller les acteurs concernés par la question, ce livre présente les résultats d'une revue systématique de la littérature visant à documenter les interventions dont l'efficacité a été évaluée auprès de femmes et de leurs enfants en situation d'itinérance.

[Pour consulter](#)



MacDonald, S.-A. (2024). *L'itinérance au Québec: réalités, ruptures et citoyenneté*. Presses de l'Université du Québec, 230 p.

L'image de la pointe de l'iceberg est souvent évoquée pour présenter l'itinérance. Toutefois, les expressions, les formes, les manifestations, les compréhensions et les expériences du phénomène de l'itinérance sont multiples, difficiles à saisir et politiquement chargées. Cet ouvrage tente de saisir la complexité de l'itinérance en appréhendant ses formes cachées et invisibilisées. Il essaie de déceler les processus sociaux qui poussent certaines personnes à la marge, voire qui contribuent à leur désaffiliation. Les auteurs s'appuient sur une démarche qualitative qui a documenté la complexité du phénomène de l'itinérance à travers le Québec du point de vue des personnes concernées.

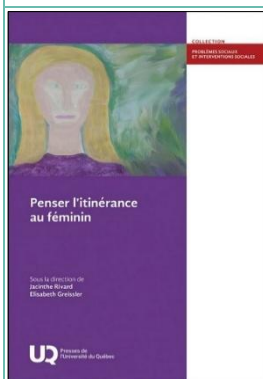
[Pour consulter](#)



Parazelli, M. (2021). *Itinérance et cohabitation urbaine: regards, enjeux et stratégies d'action*. Presses de l'Université du Québec, 266 p.

Le partage des espaces publics des grandes villes industrialisées avec les personnes en situation d'itinérance et de marginalité représente plusieurs défis autant pour les acteurs de la vie quotidienne que pour les intervenants sociaux et les responsables politiques. Ces défis sont en phase avec les enjeux contemporains associés non seulement aux transformations des normes de socialisation à la vie collective, mais aussi à celles du développement urbain des centres-villes. Compte tenu des tensions sociales et politiques générées par les effets des contextes de revitalisation urbaine, l'analyse des enjeux traversant les pratiques de partage de l'espace public avec les personnes en situation d'itinérance constitue un travail essentiel à l'identification de pistes d'intervention et d'actions pouvant améliorer la cohabitation.

[Pour consulter](#)



Rivard, J., & Greissler, E. (2025). *Penser l'itinérance au féminin*. Presses de l'Université du Québec, 306 p.

Ce livre met en lumière l'itinérance au féminin, phénomène souvent ignoré à travers les témoignages de femmes en situation de précarité au Québec. Il explore leurs parcours marqués par la violence, les traumatismes et les enjeux liés à la sexualité et à l'intimité. Riche en perspectives inclusives, cet ouvrage propose des solutions pour améliorer les pratiques d'accompagnement des femmes, y compris celles des communautés LGBTQIA2# et autochtones.

[Pour consulter](#)

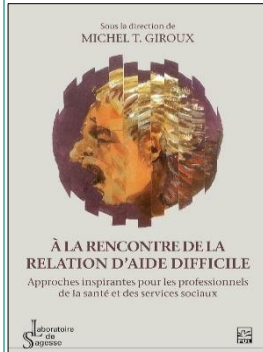
Faire face aux comportements difficiles : guide de survie pour soignants



Aïm, P. (2025). *Écouter, parler : soigner : la communication soignant-soigné au cœur de la pratique*. Vuibert, 288 p.

Comment bien communiquer et améliorer la relation soignant-soigné? Comment favoriser la confiance, l'observance et l'implication dans les soins? Comment aider les patients à trouver en eux des ressources pour avancer? Comment s'investir sans se sentir envahi? Comment nouer le dialogue avec des patients dits « difficiles », plaintifs, agressifs ou qui n'avaient pas envie de venir? Voici des questions au cœur de la relation de soin sur le terrain. Pour autant, dans nos métiers, on apprend à soigner, beaucoup moins à communiquer. Mais est-il possible d'apprendre, concrètement, comment écouter et parler, pour mieux soigner? C'est précisément l'objectif de ce livre : proposer, simplement et avec de nombreux exemples réalistes, des clés de compréhension et outils pratiques, éclairés par les concepts psychologiques fondamentaux nécessaires à leur maniement. Ce livre s'adresse à tous les professionnels du soins (médecins, psychologues, infirmier.e.s, sages-femmes, ...) mais aussi à tous ceux qui oeuvrent dans le champ de la relation d'aide pour les encourager à renforcer le lien humain et favoriser la dynamique de soin.

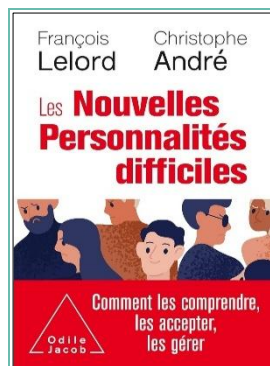
[Pour consulter](#)



Giroux, M. (2020). *À la rencontre de la relation d'aide difficile : approches inspirantes pour les professionnels de la santé et des services sociaux*. Presses de l'Université Laval, 139 p.

Cet ouvrage s'adresse à tous les professionnels de la santé, que leur pratique se trouve dans le domaine biomédical ou le domaine psychosocial. La relation d'aide difficile peut se produire entre une travailleuse sociale et un usager, mais aussi entre un ergothérapeute et son client ou une chirurgienne et son patient. Le lecteur découvrira à la fois un exposé théorique fondamental en psychologie et des instruments pratiques destinés au professionnel déstabilisé qui souhaite voir clair en lui-même. Les études de cas sur des relations d'aide difficiles montrent comment la dimension clinique, l'éthique et le droit peuvent être utilisés dans la réflexion du professionnel. En élaborant cet ouvrage, ses auteurs se sont entendus pour offrir un contenu actuel, réfléchi et inspirant. Les futurs professionnels de la santé y trouveront aussi une perspective originale, celle d'un réel déstabilisant.

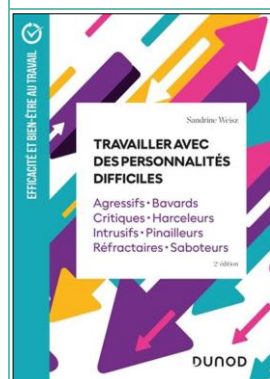
[Pour consulter](#)



Lelord, F., & André, C. (2021). *Les nouvelles personnalités difficiles : comment les comprendre, comment les accepter, comment les gérer*. Odile Jacob, 476 p.

Comment établir de bonnes relations avec des personnes dont les traits de caractère entraînent souffrance pour elles-mêmes ou pour autrui? Qu'elles soient trop impulsives, trop susceptibles, trop méfiantes, trop anxieuses, trop dépendantes, trop instables ou tirant toujours la couverture à elles, le fonctionnement psychologique des personnalités difficiles est aujourd'hui mieux compris qu'auparavant. Les auteurs vous proposent leurs conseils, issus de la science et de leur expérience de médecins et de thérapeutes, pour résoudre les difficultés de la vie aux côtés de ces personnes. Et pour vous proposer, aussi, de réfléchir sur vous-mêmes et faire évoluer votre propre manière d'être avec autrui. Une aide précieuse pour vous aider à vivre de manière apaisée avec celles et ceux que vous êtes amené à côtoyer.

[Pour consulter](#)



Weisz, S. (2022). *Travailler avec des personnalités difficiles : agressifs, bavards, critiques, harceleurs, intrusifs, pinailleurs, réfractaires, saboteurs*. 2e édition. Dunod, 163 p.

Bavard, polémiste, retardataire ou encore réfractaire au changement, faute de discernement et sans une réponse adaptée, les personnalités dites « difficiles » peuvent durablement nuire au moral et à la santé des équipes et, à terme, à la performance de l'organisation. Comment les détecter? Quelle attitude adopter pour déjouer leur influence? Qu'il s'agisse d'un collaborateur, d'un manager ou d'un client, à partir de témoignages concrets, ce livre donne toutes les clés pour retourner à son avantage les comportements toxiques.

[Pour consulter](#)

Accès aux soins et aux services pour les personnes migrantes à statut précaire : repères pour comprendre et mieux accompagner



Couillard, K., Observatoire des tout-petits, & Fondation Lucie et André Chagnon. (2019). *Accès aux soins de santé pour les femmes enceintes et les tout-petits de familles migrantes*. Fondation Lucie et André Chagnon, 62 p.

L'accès à des soins de santé pour les mères pendant la grossesse et pour leurs enfants pendant la petite enfance est indispensable au développement optimal des tout-petits. Bien que le Québec dispose d'un système public universel de services de soins de santé, certains enfants habitant sur son territoire n'y ont pas accès, notamment en raison de leur statut d'immigration ou de celui de leurs parents. Les enfants qui ne peuvent pas bénéficier de services de santé sont plus à risque de connaître différents problèmes de développement qui les suivront tout au long de leur vie. Cette situation crée donc des iniquités et des injustices. De plus, cela a un coût pour la société puisque beaucoup de ces enfants resteront au Québec. En effet, l'absence de soins de santé préventifs engendre davantage de complications médicales qui sont ensuite plus complexes à traiter et plus coûteuses pour le système.

[Pour consulter](#)



Kouhio Depri, D. (2023). *Besoins perçus des demandeurs d'asile, vu par les organismes communautaires et les tables de quartier de Montréal : résultats de sondage 2023*. CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 46 p.

À la suite de la réouverture des frontières en novembre 2021, Montréal fait face à des arrivées de personnes demandeuses d'asile (DDA) sans précédent. Plusieurs acteurs de terrain ont exprimé des difficultés à accueillir et à accompagner ces groupes au vue des problématiques multidimensionnelles rencontrées (entre autres, démarches d'immigration, logement, santé, soutien alimentaire, accompagnement des familles). Ces dernières sont également croisées aux parcours et aux expériences migratoires souvent complexes et diversifiées, requérant des compétences particulières pour un accueil sécuritaire et répondant aux besoins des personnes et des familles demandeuses d'asile. En l'absence de données sur les besoins et enjeux des personnes demandeuses d'asile, il est difficile de dresser un portrait de la situation dans ce contexte exceptionnel qui permettrait de prioriser et d'offrir les bons services à cette population. Le Bureau d'intégration des nouveaux arrivants de la Ville de Montréal (BINAM), la Croix-Rouge et la Direction régionale de santé publique de Montréal ont souhaité effectuer une analyse rapide des besoins à Montréal afin de mieux documenter la situation.

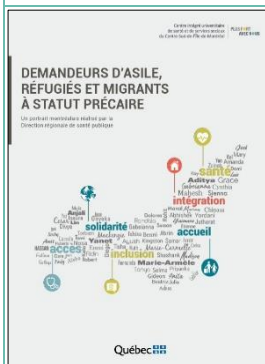
[Pour consulter](#)



Pigeon-Gagné, É., & Bourgeois-Guérin, É. (2025). « *Je n'en peux plus de me battre contre le système* » : perspective phénoménologique critique de l'expérience des soignants travaillant auprès des personnes migrantes à statut précaire à Montréal. *Revue Recherches qualitatives*, 44(1), p.107-133.

Les autrices ont réalisé une recherche participative pour mieux comprendre la réalité des soignants offrant des soins aux personnes migrantes à statut précaire (PMSP). Les soignants ont été rencontrés lors de groupes de discussion et d'entretiens en profondeur afin d'explorer les spécificités de leur pratique et les répercussions sur leur santé mentale. Leurs propos ont été analysés sous l'angle de la phénoménologie critique, ce qui a permis de révéler : 1. les défis de cette pratique à la lumière des contraintes institutionnelles et politiques en place; 2. les réalités psychiques occasionnées par le contact avec la détresse des PMSP. Les résultats sont analysés à la lumière de l'influence des déterminants structurels de la santé affectant la réalité quotidienne des PMSP et par ricochet celle des soignants travaillant auprès de cette population. Cet article contribue à enrichir la littérature francophone en santé publique en explorant les défis liés à la recherche qualitative auprès de populations marginalisées sujettes à vivre des inégalités sociales.

[Pour consulter](#)

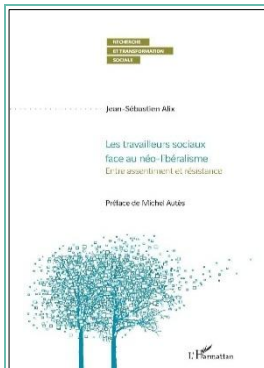


Springmann, V., & Adrien, A. (2019). *Demandeurs d'asile, réfugiés et migrants à statut précaire : un portrait montréalais réalisé par la Direction régionale de santé publique*. CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 67 p.

Les dernières années furent marquées par un nombre record de migrations humanitaires à l'échelle internationale. Malgré les crises migratoires en cours, le Canada ne fait pas partie des pays recevant le plus grand nombre de personnes réfugiées. Fidèle à un long historique d'accueil humanitaire, il compte néanmoins parmi les pays de l'OCDE acceptant le plus grand nombre de résidents permanents pour des motifs humanitaires. Le parcours migratoire, dans plusieurs cas, expose les réfugiés, les demandeurs d'asile et les migrants à statut précaire à de graves risques pour la santé. Des conditions de vie difficiles à l'arrivée telles que la présence d'obstacles à l'emploi et à un logement convenable ainsi que des difficultés d'accès à des soins et services de santé peuvent également contribuer à une précarité de l'état de santé de ces populations. Depuis maintenant de nombreuses années, le réseau de santé canadien adopte une approche globale à la santé, centrée non seulement sur l'état de santé, mais aussi sur ses déterminants sociaux et économiques. Dans cette optique, l'objectif du présent rapport est de dresser le portrait des conditions de vie et de la santé des demandeurs d'asile, réfugiés et migrants à statut précaire montréalais, sujets qui demeurent relativement peu documentés jusqu'à présent.

[Pour consulter](#)

Suspendre l'Eux et le Nous : rencontrer l'humain avant d'en faire un usage



Alix, J.-S. (2023). *Les travailleurs sociaux face au néo-libéralisme : entre assentiment et résistance*. L'Harmattan, 296 p.

La situation sanitaire que le monde a connue depuis 2020 a révélé d'une manière tragique la fragilité du travail social avec des dispositifs qui pouvaient, jusque-là, compenser des manques criants concernant les effectifs professionnels mais également les difficultés financières et matérielles. L'épidémie a été révélatrice de malaises anciens et profonds dans les secteurs du sanitaire et du social. Cet ouvrage analyse l'intensification des mutations du travail social qui ont pour caractéristiques l'imposition d'une rationalité technique et gestionnaire qui se traduit par une recherche permanente de performance, d'efficacité et d'une « bonne gestion » au détriment de savoirs et expertises professionnels issus de la relation d'accompagnement. Comment les travailleurs sociaux accueillent-ils ces mutations? Y adhèrent-ils ou entrent-ils en résistance? Cet ouvrage développe un regard critique et informé sur les métamorphoses du travail social confronté au nouveau management public; il donne également des armes intellectuelles à toutes celles et ceux qui croient en l'existence d'un travail social répondant aux logiques de solidarité plutôt que de performance.

[Pour consulter](#)



Elkouri, R. (2025). *Don Quichotte et la bienveillance radicale : entretien avec Guillaume Ouellet*. La Presse, 16 février 2025.

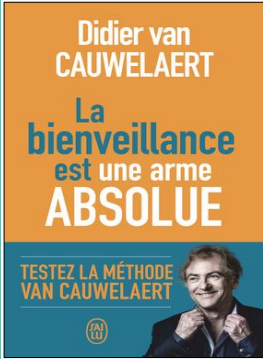
Que faire devant une crise de l'itinérance qui s'aggrave à un point tel qu'on laisse des personnes vivant avec une déficience intellectuelle dans la rue? Devant une bureaucratie si lourde que des gens ont le temps de mourir mille fois avant de recevoir l'aide dont ils ont besoin? Devant des idéaux de la Révolution tranquille qui s'estompent pour faire place à des logiques administratives inhumaines? D'abord, il faut s'indigner. S'indigner et ne pas baisser les bras.

[Pour consulter](#)

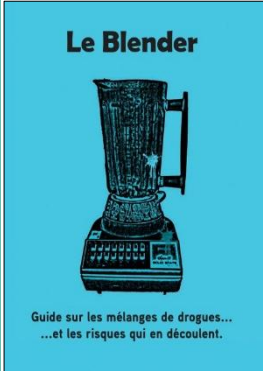


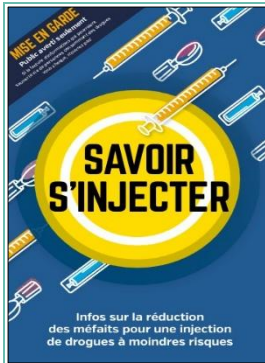
Schmouker, O. (2020). *Pour une bienveillance radicale*. Les Affaires, janvier 2020.

C'est clair, nous vivons dans cette époque des toxines (guerres commerciales, mesures protectionnistes, tensions internationales exacerbées, ...) qui nuisent directement à notre santé socioéconomique et, par le fait même, à notre santé psychologique collective. Et il convient, comme toutes les toxines, de s'en débarrasser sans tarder (sans quoi, il nous faudrait nous résoudre à aller de mal en pis durant les mois et les années à venir). Comment s'y prendre? À l'aide d'un traitement de choc, tant l'urgence est grande, nommé : la bienveillance! Être bienveillant, ce n'est pas nier la gravité du monde. Ce n'est pas faire preuve de

	<p>mièvrerie ni de mollesse. C'est, en vérité, une arme absolue, une arme qui désarme l'ennemi.</p> <p>Pour consulter (pour lire l'article en entier, contactez la Bibliothèque de l'Hôpital Notre-Dame)</p>
	<p>Van Cauwelaert, D. (2021). <i>La bienveillance est une arme absolue</i>. J'ai lu, 256 p.</p> <p>La bienveillance est le contraire de la mièvrerie : c'est une arme de choc, une arme de joie, une arme absolue. Utiliser cette arme pour contrer les difficultés de la vie, la souffrance, l'injustice, les guerres? En s'appuyant sur des exemples personnels et des preuves scientifiques, l'auteur nous montre qu'il est possible de tout changer : notre rapport aux autres, à nous-mêmes et à l'Univers, grâce à la bienveillance... comme le font les animaux, les plantes et mêmes les bactéries. Et c'est un enjeu crucial pour l'avenir de l'humanité.</p> <p>Pour consulter</p>

Intervenir autrement en dépendance : la réduction des méfaits en pratique

	<p>Association québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues. (2025). <i>Le blender : guide sur les mélanges de drogues... et les risques qui en découlent</i>. 3e édition. AQPSUD, 79 p.</p> <p>L'expérience de la consommation est un spectre qui peut comporter son lot de résultats positifs et négatifs. Il y a autant de raisons de consommer qu'il y a de personnes utilisatrices. Pour cette raison, cet outil a été pensé dans une optique de réduction des méfaits. Il ne s'agit pas de convaincre les gens d'arrêter de faire des mélanges, mais que ceux-ci puissent faire des choix éclairés afin de réduire les risques sur leur santé physique et mentale. La réécriture de ce guide a été faite avec l'aide de personnes ayant un savoir expérientiel ou travaillant en réduction des méfaits et se concentre sur la réalité des substances au Québec.</p> <p>Pour consulter</p>
---	--



CATIE. (2021). **Savoir s'injecter : infos sur la réduction des méfaits pour une injection de drogues à moindres risques**. 2e édition. CATIE, la source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C, 33 p.

Avant d'approfondir la lecture de ce livret, la première chose que tu dois savoir est que tu as le droit d'être toi-même. Ce livret te fournira des renseignements simples et à jour, non moralisateurs, sur la manière de s'injecter des drogues en réduisant les risques. Tu as le droit à ta santé et aux renseignements dont tu as besoin pour prendre soin de toi. Peut-être que tu ne t'injectes pas depuis longtemps ou qu'au contraire, tu le fais depuis des années. Dans un cas comme dans l'autre, savoir, c'est pouvoir. Nous traversons une crise des surdoses où l'approvisionnement en drogues est toxique et imprévisible, ce qui veut dire que tu ne sauras pas ce que tu consommes à moins d'avoir fait analyser cette substance. Malgré cela, il existe des mesures à prendre contribuant à la prévention de surdose fatale. Ainsi, en plus de conseils relatifs à la santé, tu trouveras dans ce livret des renseignements importants sur la manière de prévenir ou de réagir à une surdose.

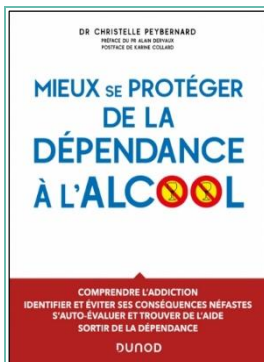
[Pour consulter](#)



Chiron, C., Guilbaud, E., Chauchard, E., Gaillard, M., & Romo, L. (2023). **L'addiction, comment s'en sortir? : je (re)prends ma vie en main**. De Boeck Supérieur, 186 p.

Que vous souhaitiez arrêter de fumer, diminuer votre consommation d'alcool ou de cannabis, sortir de la drogue, vous sevrer des jeux de hasard et d'argent ou du shopping compulsif, ce livre vous fournira tous les outils, informations et conseils nécessaires pour y parvenir. Comprendre le fonctionnement de votre addiction et les mécanismes qui vous empêchent d'avancer vous aideront à mettre en place des stratégies efficaces pour reprendre le contrôle de votre vie. Richement illustré, ce guide offre un cheminement vers le rétablissement en 3 parties : 1. Comprendre ce qu'est l'addiction, ses causes et implications sur votre vie et votre santé; 2. Agir sur vos émotions, vos pensées, votre comportement, votre mémoire et votre vie, avec votre entourage, pour instaurer les changements nécessaires; 3. Traiter l'addiction grâce à l'aide de professionnels pour aller vers le mieux-être et éviter la rechute. Ce livre comprend 50 conseils de psy, 120 témoignages, 30 exercices, un cahier téléchargeable avec de nombreux exercices et ressources supplémentaires, des audios et des vidéos.

[Pour consulter](#)



Peybernard, C. (2025). **Mieux se protéger de la dépendance à l'alcool**. Dunod, 175 p.

Depuis des années, on nous invite à consommer avec modération. Mais où placer le curseur? Comment savoir si notre consommation est raisonnable ou pas? Et que faire en cas de dépendance? Les dangers liés aux mésusages de l'alcool sont fréquemment sous-évalués, banalisés, ignorés ou identifiés trop tard. De plus, les personnes souffrant d'une addiction à l'alcool sont durement jugées par l'entourage. Quelle que soit la difficulté à laquelle nous sommes confrontés, retenez qu'il existe des solutions. Les réponses à nos questions, et tous les espoirs qui y sont liés, ont motivé l'auteure, médecin psychiatre addictologue, à rédiger ce guide d'accompagnement. Elle l'a conçu dans un style accessible à toutes et tous. Lisez-le sans modération et vous serez en mesure d'évaluer votre consommation et votre rapport à l'alcool, car c'est le meilleur moyen pour continuer à profiter des moments festifs. Vous pourrez même distiller les bons conseils autour de vous pour ne pas « laisser trinquer » celles et ceux que vous aimez.

[Pour consulter](#)

Documents ou articles en ligne

Pour obtenir un document ou un article en ligne, vous devez cliquer sur l'hyperlien qui accompagne la référence.

Vous avez des difficultés d'accès aux **références des articles**?

Assurez-vous d'être sur un des sites du CCSMTL. Si vous êtes à distance, vous devez d'abord vous connecter sur le jeton.

Vous avez des difficultés d'accès aux **textes intégraux des articles** (parce que le texte est payant ou introuvable)?

- Vous pouvez faire une demande de documents ou articles en envoyant les références des documents souhaités à votre [bibliothèque de proximité](#). On retrouvera pour vous les documents demandés et on vous les transmettra par courriel.
- Vous pouvez faire une demande de documents ou articles en remplissant notre [formulaire en ligne](#). On retrouvera pour vous les documents demandés et on vous les transmettra par courriel.

Livres papier

Pour obtenir un livre papier, vous pouvez :

- Faire une demande de documents ou articles en envoyant les références des documents souhaités à votre [bibliothèque de proximité](#). On retrouvera pour vous les documents demandés et on vous les transmettra par courrier interne.
- Vous pouvez faire une demande de documents ou articles en remplissant notre [formulaire en ligne](#). On retrouvera pour vous les documents demandés et on vous les transmettra par courrier interne.
- Le réserver directement sur notre catalogue en ligne en cliquant sur l'hyperlien qui accompagne la référence.

Livres numériques

Pour obtenir un livre numérique, vous devez le réserver directement sur notre plateforme en ligne en cliquant sur l'hyperlien qui accompagne la référence. Pour en savoir plus sur le fonctionnement de la plateforme, suivez ce [lien](#). Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter votre [bibliothèque de proximité](#).

BIBLIOTHÈQUE DE
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

BIBLIOTHÈQUE DE
L'HÔPITAL DE VERDUN

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

BIBLIOTHÈQUE DE
L'HÔPITAL NOTRE-DAME

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

BIBLIOTHÈQUE DE LA
DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE

1560, Rue Sherbrooke Est
Local K-1250
514 413-8777 poste 124627
biblio.drsp.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

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
JEUNES EN DIFFICULTÉ

1560, Rue Sherbrooke Est (à partir du 25 mai 2026)
Local K-1250
514 413-8777 poste 124627
bibliotheque.cjm.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
CENTRES DE RÉADAPTATION LUCIE-BRUNEAU ET RAYMOND-DEWAR

2275, Avenue Laurier Est
Local 115
514 527-4527 poste 712401
biblio.crlb.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