

SUGGESTIONS DE LECTURE

- AELINSKI, Ernie. *L'art de ne pas travailler*; Montréal, Stanké, 1988.
- ANDRÉ, C., LELORD, F., LÉGERON, P. *Le stress*. Toulouse : Privat, 1998.
- ASHNER, Laurie, Mich MEYERSON. *L'insatisfaction chronique*; Montréal, Sciences et cultures, 2000.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, bureau national, *Vieillir*, 1993.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, bureau national et FONDATION DES MALADIES DU CŒUR, *Le stress apprivoisé*, 1998.
- AUGER, Lucien. *La tête sur les épaules - penser juste pour vivre plus heureux*; Montréal, CIM, 1989.
- AUGER, Lucien. *21 jours pour apprendre à gérer votre stress*; Montréal, CIM, 1995.
- BEATTIE, Mélodie. *Agir avec son coeur*; Montréal, Sciences et cultures, 2001.
- BRUNELLE, J., PLANTE, C. *Encore la vie devant soi. Quitter se réorienter et repartir*. Ville Mont-Royal : Novalis, 2000.
- CARLSON, Richard. *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau - Simplifiez-vous la vie !*; Montréal, Stanké, 1998.
- CARNEGIE, Dale. *Comment dominer le stress et les soucis*; Paris, France Loisirs, 1993.
- COUDRON, Dr. Lionel. *Stress comment l'apprivoiser*; Paris, J'ai lu, 1992.
- DUBÉ, DENISE. *Humaniser la vieillesse*. Sainte-Foy : Éditions Multimonde, 1996.
- ELLIS, Albert. *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*; Montréal, Club Québec Loisirs, 2000.
- EYLIAT, Odette. *L'antistress, apprenez à vous décontracter*, Les Éditions de l'Homme. 1984.
- FLECHE, Christian. *Mon corps pour me guérir*; France, Le Souffle d'or, 2000.
- FORTIN, Bruno. *La gestion du stress au travail*; Montréal, Les Consultations pédagogiques Fortin inc., 2001.
- HANSON, Dr PETER G. *Les plaisirs du stress*. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 1987.
- HANSON, Dr PETER G. *Stress et succès*. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 1989.
- HÉTU, JEAN-LUC. *Apprendre à bien vieillir*. Montréal :Édition du Méridien.
- JOHNSON, Spencer. *Qui a piqué mon fromage ? - Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour.*; France, Michel Lafond, 2002.
- KATHERINE, M.A. Anne. *Frontières humaines - Délimiter son espace vital*; Montréal, Sciences et cultures, 1999.
- LAFLEUR Jacques. *Comment garder son équilibre au jour le jour - 365 pensées*; Laval, Logiques, 2001.
- LAMBERT, Daniel. *Miroirs magiques - Contes thérapeutiques*; Chicoutimi, JCL, 1996.
- LAZARUS R.-S. et FOLKMAN S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York, Springer, 1984.



- LEVESQUE, Aline. *Si j'avais su ...*; St-Hubert, Un monde différent, 1991.
- LINDEMANN Dr Hannes. *Détendez-vous par le training autogene*; Avignon, Aubanel, 1973.
- MORIN, Charles M. *Vaincre les ennemis du sommeil*; Montréal, Éditions de l'homme, 1997.
- NEALConnie. *52 Façons de réduire le stress dans votre vie*; St-Hubert, Un monde différent, 1993.
- PELLETIER, Dr, Kenneth R. *Le pouvoir de se guérir ou de s'autodétruire*; Montréal, Québec/Amérique, 1984.
- SALOMÉ, Jacques. *Le courage d'être soi*; Montréal, du Relié, 1999.
- SALOMÉ, Jacques. *Lettres à l'intime de soi*; Paris, Albin Michel, 2001.
- SELYE, H. *Stress sans détresse*. Montréal : Édition la Presse, 1974.
- SELYE, H. *Le stress de ma vie*. Montréal : Stanké, 1976

