

Titre : Petites angoisses et grosses phobies

Auteur : Christophe André & Muzo

Éditeur : Seuil

Pages : 240

ISBN : 2-02-040272-6

Année : 2002

Résumé/verso

Vous avez des SOUCIS, des MANIES, des PHOBIES ?

Vous êtes du genre à ne pas fermer l'œil de la nuit au moindre petit problème ?

Vous avez le trac dès que plus de deux personnes vous écoutent ou vous observent ?

Vous ne pouvez pas prendre l'avion, le métro, l'ascenseur ?

Vous ne supportez pas les chiens, les pigeons, les insectes ?

Vous étouffez dès que vous êtes coincé(e) à la caisse d'un grand magasin ou dans un embouteillage ?

Vous avez la phobie des microbes et la manie du nettoyage ?

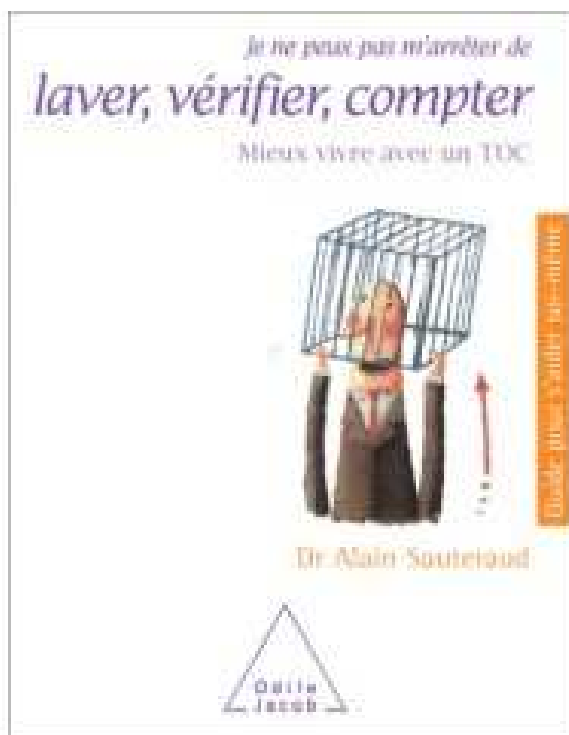
A moins que ce ne soit celle du rangement ?

ALORS, CE LIVRE PARLE DE VOUS (OU DE L'UN DE VOS PROCHES) !

Des textes clairs pour comprendre vos angoisses et leurs origines, pour évaluer ce qui est normal et ce qui l'est moins, et pour savoir que faire pour résister. Mais aussi des dessins drolatiques, pour prendre les choses avec recul et humour.

Christophe André est psychiatre. Il travaille dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne à Paris où il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques. Il est également enseignant à l'université de Paris-X et est l'auteur de nombreux ouvrages grand-public.

Muzo a beaucoup publié dans la presse (Hara-Kiri, Libération, Métal Hurlant...), tout en exposant dessins et peintures en France et à l'Étranger. Il travaille également chez différents éditeurs.



Titre : Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter. Mieux Vivre avec un TOC

Auteur : Dr Alain Sauteraud

Éditeur : Odile Jacob

Pages : 335

ISBN : 2-7381-1206-4

Année : 2000

Résumé/verso

Vous avez des pensées qui vous obsèdent ? Vous vous laver exagérément les mains ? Vous vérifiez trop les portes ou l'électricité ? Vous ne pouvez pas jeter les vieux papiers ? Vous avez toujours peur de provoquer un accident ? Résister à ces pensées vous angoisse ? Si ces pensées, ces rituels et l'angoisse deviennent envahissants, alors vous êtes probablement atteint de TOC.

- ☀ Qu'est-ce qu'un TOC, ou trouble obsessionnel-compulsif ?
- ☀ Comment faire pour changer ?
- ☀ Quelles sont les psychothérapies efficaces ?
- ☀ Quels sont les médicaments qui marchent ?
- ☀ Comment se faire aider ?
- ☀ Que faire si un de nos proches souffre de TOC ?

Le premier guide pratique pour mieux vivre avec un TOC.

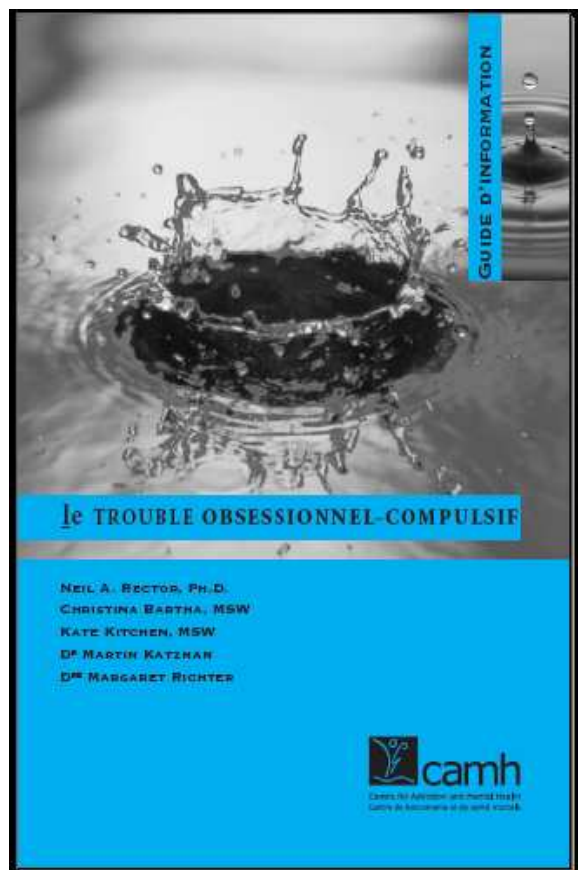
Médecin, psychiatre, ancien chef de clinique des universités, Alain Sauteraud est spécialiste du trouble obsessionnel-compulsifs et exerce à Bordeaux.

Nouvelle édition

Guide pour s'aider soi-même

Des explications pour comprendre ce qui vous arrive.

Des conseils pratiques pour agir au quotidien.



Titre : Le trouble obsessionnel-compulsif
Guide d'information

Auteur : Neil A. Rector, Ph.D.
Christina Barth, MSW
Kate Kitchen, MSW
D^r Martin Katzman
D^{re} Margaret Richter

Éditeur : Centre de toxicomanie et de
santé mentale

Pages : 48

ISBN : 0-88868-390-1

Année : 2001

Résumé/verso

Centre de santé mentale de la rue Queen
Fondation de la recherche sur la toxicomanie
Institut Donwood
Institut psychiatrique Clarke

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 : Quest-ce que le trouble obsessionnel-compulsif ?

Chapitre 2 : Quelles sont les causes du trouble obsessionnel-compulsif ?

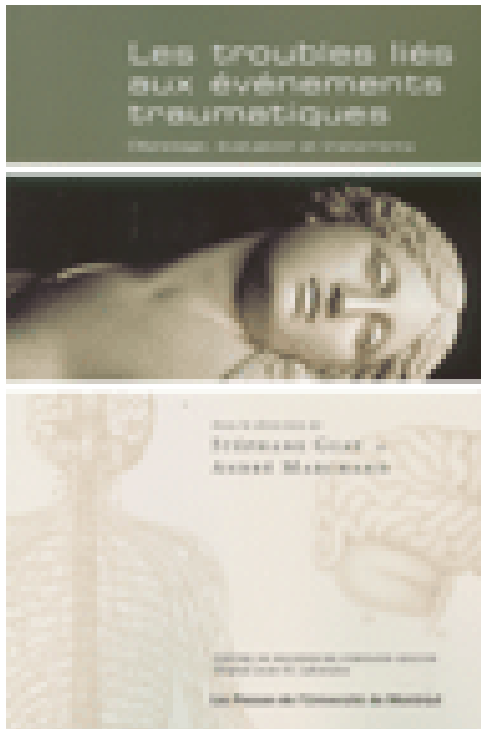
Chapitre 3 : Traitement du trouble obsessionnel-compulsif par la thérapie cognitive-comportementale.

Chapitre 4 : Traitement du trouble obsessionnel-compulsif par les médicaments.

Chapitre 5 : Rétablissement et prévention de la rechute.

Chapitre 6 : Aide au conjoint et à la famille.

Ressources



Titre : Les troubles liés aux événements traumatiques. Dépistage, évaluation et traitements.

Auteur : Stéphane Guay
André Marchand

Éditeur : Presses de l'Université de Montréal

Pages : 387

ISBN : 2-7606-2018-2

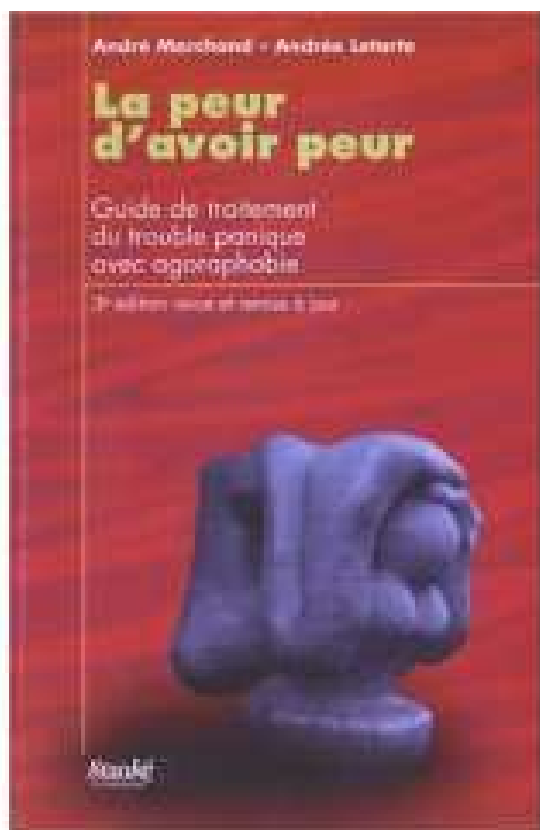
Année : 2006

Résumé/verso

Les événements traumatiques provoquent des troubles psychiques qui peuvent engendrer des répercussions à long terme sur la santé mentale d'un individu : stress, anxiété, toxico-manie, dépression, problèmes de sommeil, etc. Cet ouvrage fait état de la recherche sur l'épidémiologie des troubles mentaux, présente une synthèse des facteurs explicatifs du phénomène de l'état de stress post-traumatique et expose les modèles psychologiques et biologiques sous-jacents. Il propose différentes méthodes de dépistage, d'évaluation efficacement auprès des victimes. Jusqu'à maintenant, aucun autre ouvrage en français n'a su apporter une analyse aussi exhaustive du phénomène du trauma psychologique.

Écrit par des cliniciens et des chercheurs de grande réputation, ce livre s'adresse aux étudiants, aux chercheurs, aux professeurs et aux intervenants oeuvrant dans le domaine de la santé mentale (psychologie, psychiatrie, médecine, service social, sciences infirmières, etc.). Les gestionnaires de crise et les intervenants travaillant auprès des victimes d'événements traumatiques y trouveront également matière à exploration.

Collaborateurs : Maxime Bériault, Caroline Berthiaume, Valérie Billette, Richard Boyer, Alain Brunet, Philippe Côté, Isabeau Bousquet Des Groseilliers, Sophie Desjardins, François Durocq, Anne Germain, Vanessa Germain, Pierre A. Grégoire, Stéphane Guy, Loui Jehel, Pierre Landry, Serge Larivée, Nicole Mainguy, André Marchand, Mélissa Martin, Hélène Pineau, Aurore Séguin-Sabouraud, Édith St-Jean-Trudel, Lyse Turgeon, Guillaume Vaiva.



Titre : La peur d'avoir peur.
Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie.
3^e édition revue et remise à jour

Auteur : André Marchand
Andrée Letarte

Éditeur : Alain Stanké

Pages : 212

ISBN : 2-7604-0940-6

Année : 2004

Résumé/verso

La peur d'avoir peur décrit bien ce que les personnes atteintes de trouble panique avec agoraphobie peuvent ressentir. Ces gens craignent d'être submergés par l'émotion et les sensations de peur, redoutent même d'en mourir ou d'en garder des graves séquelles. Inquiets, ils se demandent où ils pourront trouver l'aide qui leur permettrait de s'en sortir. Ils perdent alors une part de leur autonomie en évitant des endroits, des situations qu'ils ont associées au danger perçu.

Plus de 20 000 copies plus tard, cette édition revue et corrigée leur explique clairement, simplement, pourquoi ce qu'ils vivent n'est pas dangereux. Des explications davantage détaillées et enrichies leur permettent de vaincre leur peur encore plus efficacement. Certaines stratégies sont simplifiées dans leur application, la séquence de traitements est modifiée et est centrée sur les éléments les plus efficaces, reléguant au second plan les stratégies moins centrales. Les sections traitant du diagnostic et de la médication sont également remises à jour.

La peur d'avoir peur est un guide pratique qui vise à permettre aux gens atteints de se traiter eux-mêmes ou de comprendre leur problème en s'assurant de recevoir le bon traitement en psychothérapie. C'est également un outil de référence pour les professionnels de la santé lors de l'évaluation et du traitement du trouble panique avec agoraphobie.

André Marchand est psychologue à l'hôpital Louis-H. Lafontaine et chercheur au Centre de recherche Fernand-Séguin. Il est également professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal et poursuit ses recherches dans le domaine de l'évaluation et du traitement des troubles anxieux.

Andrée Letarte est psychologue clinicienne à la Clinique en intervention cognitivo-comportementale de l'hôpital Louis-H. Lafontaine.



Titre : Guérir à s'en rendre malade

Auteur : Jean Robitaille

Éditeur : Libre Expression

Pages : 303

ISBN : 2-7648-0347-9

Année : 2009

Nouveauté

Résumé/verso

Invincible, en santé, au faite de sa carrière, Jean Robitaille voit sa vie vaciller du jour au lendemain. Les médecins concluent à de l'angoisse. « C'est dans la tête, disent-ils. Voici des calmants. Ça va passer. » Banal. Facile. Il traîne dès lors sa « poche de pilules » comme un baluchon. Il se sent devenir fou. En détresse, victime d'erreurs médicales, il devient une proie facile pour les marchands de bien-être en livres, en granules et en flacons. Il a tout essayé, tout lu, tout bu, tout fait ; la cartomancienne, la voyante, le guérisseur, la macro-biotique, les vitamines, le pendule, le charbon, le jus de chou, etc.

« Cette expérience traumatisante, qui s'est étalée sur une période de dix ans, m'a remis dans ma peau d'être humain fragile et vulnérable. J'ai encore de l'affection pour tous les illuminés que j'ai croisés. Mais, surtout, une immense reconnaissance pour ces quelques êtres exceptionnels qui m'ont aidé à me réparer. »

Loufoque, insolite, cocasse et vrai, Guérir à s'en rendre malade est un récit touchant, plein d'humour, de poésie et d'émotion.

Le compositeur Jean Robitaille coiffe depuis bientôt quarante ans de multiples chapeaux : maître d'œuvre de plus de 400 chansons, 4,000 thèmes publicitaires ou de séries télévisées, 10 albums et 18 musiques de film, gagnant d'un prix Génie pour la meilleure musique de film au Canada, récipiendaire d'un Félix pour la meilleure musique instrumentale. Cet artiste à la carrière prolifique revient à son premier amour : l'écriture.



Titre : Troubles bipolaires, obsessions et compulsions.
Les reconnaître et les soigner

Auteur : Dr Élie Hantouche

Éditeur : Odile Jacob

Pages : 262

ISBN : 2-7381-1611-6

Année : 2006

Résumé/verso

Dépression, manie, cyclothymie, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), avec leurs obsessions persistantes et leurs comportements répétitifs : plus de quarante troubles sont actuellement traités par les antidépresseurs. Mais parfois, crises et délires persistent et un autre diagnostic s'impose : cyclothymie et TOC vont de pair.

Comment ne pas perdre plusieurs années à trouver une solution adaptée ? Que faire pour soulager les malades désemparés ?

Élie Hantouche, spécialiste des troubles bipolaires et des TOC, explique à l'aide de nombreux exemples les différentes maladies impliquées. Il présente les éléments qui permettent un diagnostic précoce de cette «double folie».

Pour ouvrir la voie à une amélioration radicale de l'état de santé des patients.

Élie Hantouche est psychiatre. Il est attaché à la consultation de l'humeur de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière-Paris-VI.