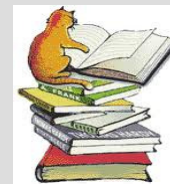





LIVRES - CD - DVD EN LOCATION



St-Jérôme et Mont-Laurier



Emprunt pour une période
de 4 semaines maximum.
Dépôt de 5\$ requis.

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Tél. : (450) 569-7766

Ligne sans frais : 1-877-705-7766

366, rue Laviolette, Saint-Jérôme, (QC) J7Y 2S9

Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Courriel : afl@videotron.ca

On demande de ne pas plier les pages ou d'inscrire des annotations.

Le dépôt sera remboursé à la condition qu'il soit en bon état et non abîmé. L'AFL demandera un remboursement complet en cas de perte.



Ces émotions qui tuent de Don Colbert, M.D.

Ce livre permet de comprendre le lien entre l'esprit, l'âme et le corps, d'apprendre à maîtriser les émotions capables de déclencher le processus de la maladie, d'identifier ces émotions dévastatrices et d'en connaître la source et ses manifestations.

Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.



Sortir du deuil : Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre de Anne Ancelin Schützenberger et Évelyne Bissone Juefroy

La vie est faite de changements et de pertes de tous ordres dont nous devons faire le deuil : décès, ruptures ou licenciement, etc. Pour sortir du deuil, il est nécessaire et vital, de se ressourcer, de lâcher prise, de pardonner et d'accepter. Pour y parvenir, voici certaines techniques passant par un même chemin : se faire plaisir, bien s'entourer, reconstituer un stock de «vitamines» émotionnelles.

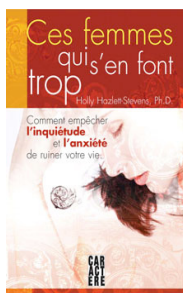
Disponible à St-Jérôme.



Docteur aidez-moi! Du Dr. Gilles Lapointe

Acquérir une meilleure qualité de vie grâce aux conseils et trucs pratiques de cet ouvrage. Apprenez à aller plus loin dans votre cheminement personnel, à augmenter votre potentiel, à trouver votre équilibre et à construire votre propre bonheur.

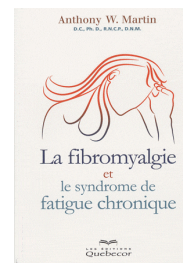
Disponible à Mont-Laurier.



Ces femmes qui s'en font trop de Holly Hazlett-Stevens

Si vous faites partie, comme beaucoup d'autres, de ces femmes qui s'en font trop ou qui souffrent d'un problème d'anxiété généralisée. Vous n'êtes pas obligée de laisser vos inquiétudes compliquer votre vie. Il vous est possible de les surmonter. Ce livre donne des techniques simples et efficaces pour combattre les facteurs qui entretiennent vos inquiétudes.

Disponible à Mont-Laurier.



La fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique de Luc Bodin

Cet ouvrage vise à démasquer et à démystifier cette maladie. Il fournit des renseignements essentiels concernant le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie. De plus, l'auteur propose une méthode éprouvée pour vous aider à vous refaire une meilleure santé en six semaines.

Disponible à St-Jérôme

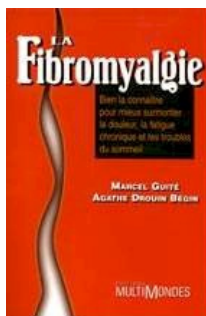


Guide pratique : Produits de santé naturels

Collection Protégez-vous.

Disponible à St-Jérôme

Ce guide donne l'heure juste sur l'efficacité de quelque 60 produits et les risques qui y sont associés. Pour chacun d'eux, on décrit l'usage, le dosage, les précautions et contre-indications, les effets indésirables et les interactions éventuelles. Enfin, il vise à aider le consommateur à démêler le vrai du faux en la matière, à comprendre les étiquettes et à mieux connaître la réglementation des produits de santé naturels.



La Fibromyalgie de Marcel Guité & Agathe Drouin Bégin

Un livre très complet donnant la synthèse de l'information la plus récente pour connaître, comprendre et surmonter cette maladie des temps modernes : La fibromyalgie. Bien la connaître pour mieux surmonter la douleur, la fatigue chronique et les troubles du sommeil. Écrit par deux victimes de la fibromyalgie avec les conseils de spécialistes.

Disponible à St-Jérôme.



L'arthro-didacte : L'art de vivre avec son arthrite de Kate Lorig et James F. Fries.

Ce guide donne de façon détaillée les moyens que l'arthritique peut lui-même mettre en œuvre afin de soulager la douleur, de maintenir ou d'accroître la mobilité et de prévenir les lésions osseuses.

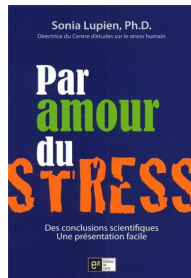
Disponible à St-Jérôme



Médecin intérieur et Le mieux-être par le rire : Réveillez son médecin intérieur de Line Leduc

Voici des guides qui vous aideront à prendre soin de votre santé par le rire et le plaisir. Ils vous permettront de maintenir facilement une bonne santé mentale et physique. Vous apprendrez à faire jaillir en vous la joie, la santé et l'émerveillement tout au long de votre vie. Ainsi, vous détenez les clefs de votre propre bonheur.

Disponibles à Mont-Laurier



Par amour du stress de Sonia Lupien. PH.D

Dans un style simple, imagé et humoristique, l'auteure présente les résultats de 20 années d'études scientifiques sur le stress: ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes et à portée de tous pour le contrôler.

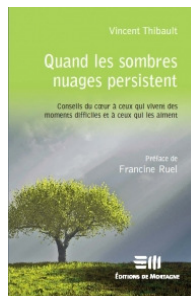
Disponible à St-Jérôme.



Le secret est dans le plaisir de Margaret Wolfe.

Certaines personnes semblent réussir tout ce qu'elles entreprennent. À elles seules, elles abattent souvent plus de travail que toute une équipe. Leurs secret? Le plaisir qu'elles éprouvent dans chacune de leurs actions se transforme aussitôt en énergie.

Disponible à Saint-Jérôme et Mont-Laurier.



Quand les sombres nuages persistent de Vincent Thibault.

Il nous arrive à tous de connaître des moments difficiles. Mais chacun à droit au bonheur. Cet ouvrage, à la façon d'une lettre ouverte, est une incitation à apprécier pleinement le potentiel que renferme la vie et à changer de perspective. C'est sur un ton amical - parfois juste assez taquin- que sont écrits ces quelques mots encourageants.

Disponible à Saint-Jérôme et Mont-Laurier.



Méditer, jour après jour de Christophe André

Livre + CD : Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.

Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier .



Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur de Christophe André

Un médecin psychiatre livre des témoignages autour de la recherche de la sérénité. Il propose de découvrir, d'accepter et de maîtriser ses humeurs et ses états d'âme.

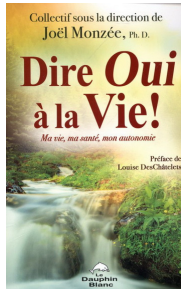
Disponible à St-Jérôme.



Choisir de guérir sa vie : comment devenir maître de son cheminement de Guylaine Hervieux

Pourquoi est-ce si difficile de changer? Ce livre est un mode d'emploi permettant à chacun d'atteindre un équilibre bienfaisant. Parce que cœur, âme et esprit ne font qu'une seule et même entité en vous.

Disponible à St-Jérôme.



Dire Oui à la Vie! de Joëlle Monzée & Al.

Collectif sous la direction de Joël Monzée, les auteurs poursuivent la réflexion sur les liens qui unissent la santé physique et psychologique, les émotions et les pensées, le rationnel et l'imaginaire, à travers le périple de la vie. Ils offrent des pistes concrètes pour permettre à chaque lecteur de trouver des outils pour améliorer sa qualité de vie, notamment par une meilleure santé physique et psychique.

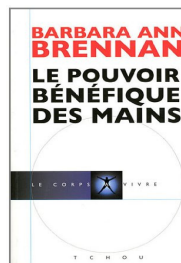
Disponible à St-Jérôme.



Rendez-vous heureux de Lorne Beaudet

Comment atteindre la lumière au bout du tunnel ? Comment faire pour transformer une vie parsemée de souffrances en une vie pleinement heureuse ? Voilà des questions que vous vous posez peut-être. Dans ce livre, l'auteur raconte comment, après avoir tout perdu, il a utilisé un canal à la portée de tous pour retrouver cette lumière : il a pris rendez-vous avec le cœur de son Être.

Disponible à St-Jérôme.



Le pouvoir bénéfique des mains de Barbara Ann Brennan

Le corps humain est environné par un champ d'énergie (aura) à travers lequel nous faisons l'expérience de la réalité, de la santé et de la maladie. C'est en contrôlant ce champ d'énergie que nous pouvons agir sur nous-mêmes et nous guérir.

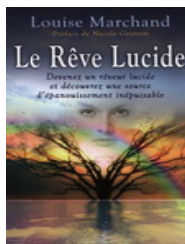
Disponible à Mont-Laurier.



La petite voix : méditations quotidiennes de Eileen Caddy

Une journée commencée " du bon pied ", c'est beaucoup ! Eileen Caddy nous propose une méditation quotidienne, comme un fil de lumière, ou une note au timbre subtil, pour plus de bonheur, de sens à notre vie.

Disponible à St-Jérôme.



Le Rêve Lucide : devenez un rêveur lucide et découvrez une source d'épanouissement inépuisable de Louise Marchand

L'auteure nous partage des techniques simples mais efficaces pour atteindre plus rapidement cet état de lucidité qui nous permet de bénéficier des avantages du rêve conscient. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



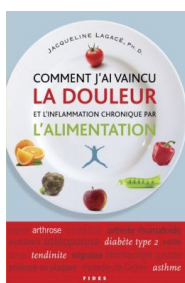
L'intelligence alimentaire : reprogrammez la façon de vous nourrir de Dominique Béliveau

L'auteure expose une reprogrammation alimentaire divisée en six étapes. Le livre, loin de présenter une diète miracle, vise à améliorer les comportements alimentaires qui créent des déséquilibres et transformer la relation que nous entretenons avec la nourriture. **Disponible à St-Jérôme.**



Le Yoga du rire de Corinne Cosserson et Linda Leclerc

Ce guide présente l'histoire, la pratique et les applications du yoga du rire, discipline fondée en Inde en 1995. Il explique le lien entre le yoga et le rire, les bienfaits du yoga qui diminue le stress et stimule le système immunitaire. Avec des exercices variés et des exemples de séances à pratiquer par tous les publics. **Disponible à Mont-Laurier.**



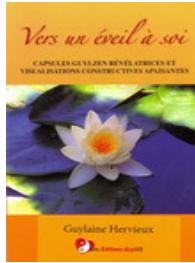
Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation de Jacqueline Lagacé

Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement et la prive presque entièrement de l'usage de ses doigts, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



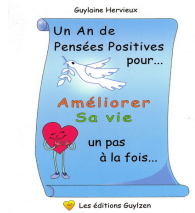
Cuisinez pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique de Jacqueline Lagacé

Recettes et conseils : Arthrose, lupus, eczéma, arthrite rhumatoïde, psoriasis, ostéoporose, diabète type 2, colite, acné, tendinite, migraine, fibromyalgie, gastrite, sclérose en plaques, maladie de Crohn, asthme. Avec la collaboration de: Diane Duchesne, Louise Labrèche et Gabrielle Samson. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



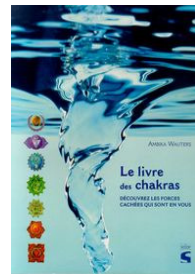
Vers un éveil à soi de Guylaine Hervieux

Ce livre vous fait prendre conscience de comportements et de raisonnements bien enracinés que vous pouvez modifier très facilement dès que l'éveil s'installe en vous. Plus vous serez proche de vos sentiments, émotions et valeurs et que vous comprendrez votre système d'analyse, meilleur sera votre cheminement de vie. **Disponible à St-Jérôme.**



Un an de pensées positives pour améliorer sa vie un pas la fois de Guylaine Hervieux.

Ce livre vous aidera à faire de nombreuses prises de conscience qui mèneront à une transformation en vous, où s'installeront la joie, le bonheur, la paix et l'amour. **Disponible à St-Jérôme.**



Le livre des chakras de Ambika Wauters

Le livre des Chakras étudie la nature de ces roues énergétiques, explique où elles se trouvent et vous apprend comment les utiliser avec le maximum d'efficacité.

Disponible à St-Jérôme.



La santé consciente de Ron Garner

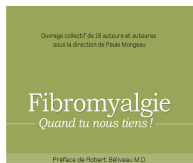
Malgré tous les soins de santé modernes, la maladie nous accable plus que jamais. La santé consciente met l'accent sur les causes de la maladie et les moyens de la prévenir. Ce livre démystifie le fonctionnement du corps, les raisons pour lesquelles ce dernier à la maladie et les façons de vaincre les problèmes de santé. Seul, notre corps peut guérir vraiment.

Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier



Fibro kaléidoscope : la maladie qui nous en fait voir de toutes les couleurs de l'Association de fibromyalgie - Région de Québec (Collectif).

Recueil de témoignages. Au fil des pages, on remarque qu'il y a presque autant de façons de ressentir cette maladie que de personnes atteintes. Mais toutes ont fait preuve d'un immense courage et d'une résilience admirable, malgré un parcours difficile. C'est avec une grande générosité qu'elles nous livrent, chacune à sa manière, un message d'espoir. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



Fibromyalgie, quand tu nous tiens ! Ouvrage collectif sous la direction de Paule Mongeau, psychologue. Dans ce livre, vous aurez toutes les indications nécessaires pour que les douleurs et les inconvénients associés soient choses du passé. Comme en témoignent plusieurs personnes, chercheurs scientifiques et intervenants, il est possible de libérer son corps d'inconforts qui ont tenu prisonnier votre système musculaire et ont réduit votre aisance et votre qualité de vie trop longtemps. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



La douleur, de la souffrance au mieux-être de Marie-Josée Rivard, Ph. D. Psychologue. Comment garder l'espoir d'une vie normale et agréable quand on souffre? Voilà le défi que doivent relever à chaque instant des milliers de personnes aux prises avec une douleur chronique. Mais aussi ceux qui les entourent. Abondamment illustré de photos et de figures, cet ouvrage explique dans un langage précis et accessible ce qu'est le phénomène tant psychologique que physiologique de la douleur. **Disponible à St-Jérôme.**



Une alimentation ciblée pour préserver la santé de l'intestin de Jacqueline Lagacé, Ph. D.

Une **alimentation ciblée** pour préserver ou retrouver la **santé de l'intestin**

Le présent ouvrage vulgarise les connaissances scientifiques les plus récentes concernant les liens entre les aliments consommés et les maladies inflammatoires chroniques. L'auteure indique comment et pourquoi les choix alimentaires sont en très grande partie responsables de l'équilibre ou du déséquilibre fonctionnel de l'intestin et, conséquemment, de la santé globale. Elle explique aussi l'impact de la diète hypotoxique sur les maladies chroniques et apporte un éclairage précieux sur des sujets controversés. **Disponible à St-Jérôme.**



Marie-France Lalancette Dt. P.

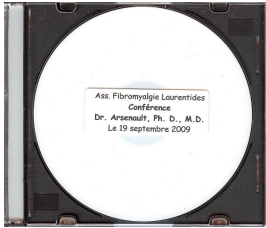
Alimentation et inflammation, conseils et parcours d'une nutritionniste arthritique de Marie-France Lalancette, Dt. P.

Alimentation et inflammation

Conseils et parcours d'une nutritionniste arthritique

Si vous n'êtes pas encore certain que l'alimentation peut vous aider à prévenir et même réduire l'inflammation, ce livre vous en convaincra assurément ! Les stratégies alimentaires proposées sont simples. Vous découvrirez avec étonnement et bonheur que l'alimentation anti-inflammation peut rimer avec soulagement sans compromettre le plaisir, car le plaisir, c'est la santé ! **Disponible à St-Jérôme.**





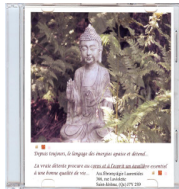
En septembre 2009, le Dr Pierre Arsenault, médecin chercheur de l'Université de Sherbrooke donnait une conférence sur la fibromyalgie et les dernières recherches dans le monde. Vous pouvez avoir accès à cette conférence et trouver les réponses à vos questions. Document complet sur DVD en vente à 10\$ pour les membres de l'Association. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



DVD : La fibromyalgie Pas à pas!

Un film documentaire qui vous fera suivre le parcours vécu par une personne atteinte de fibromyalgie vers son plein épanouissement.

Disponible à St-Jérôme



Une visualisation apaisante avec les couleurs de Viviane Monette.

CD pour apprendre à relaxer par la visualisation apaisante des couleurs, de Viviane Monette, naturothérapeute.

Disponible en location à St-Jérôme.



Collection audio "Destination Rire" Volume Un "... en voiture!" de Linda Leclerc

Disponible à St-Jérôme.

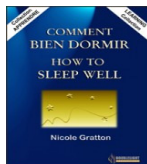
Programme conçu pour vous aider à rire chaque jour pendant vos déplacements (mais peut également être utilisé à la maison!).



Ne rien faire, relaxer autrement...ou savoir réinitialiser sa vie (CD) de Gaston Brosseau et Sylvie Lamoureux

Ce CD audio intitulé « Ne rien faire » voit le jour et vous propose de pratiquer la relaxation autrement... ou «savoir réinitialiser votre vie».

Disponible à St-Jérôme.



Comment bien dormir (DVD) de Nicole Gratton

Cette formation vous aidera à améliorer la qualité de votre sommeil afin de l'adapter à vos besoins.

Disponible à St-Jérôme.

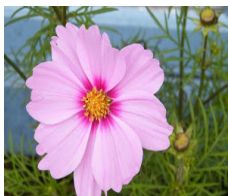


Une porte se ferme... une autre s'ouvre - CD de Visualisation

de Marjolaine Caron

Disponible à St-Jérôme.

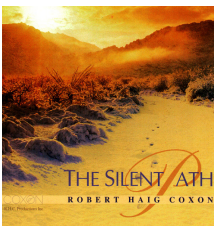
Cette visualisation se fait à partir des images qui me sont inspirées, sur une musique pour vous bercer et des mots, des vibrations qui prendront racines en vous et vous serviront à transformer votre vie.



Vivre sainement de Diane Carrière, naturothérapeute.

Fascicule d'informations sur l'alimentation saine et haute en vibration et sur l'hygiène de vie en harmonie avec la nature.

Disponible à St-Jérôme.



The Silent Path (La Voie du Silence) (CD) de Robert Haig Coxon.

Voyage musical à l'intérieur même de la lumière. C'est l'essence du son céleste qui relie l'âme à ses origines lointaines. Ces hautes fréquences vibratoires rétablissent l'état d'harmonie naturel du soi, à tous les niveaux.

Disponible à St-Jérôme.



Prelude to Infinity (Prélude à l'infini) (CD) de Robert Haig Coxon.

Mélange musical subtil de la forme classique à la sonorité contemporaine afin de créer une parfaite ambiance de paix et de tranquillité. Comme un catalyseur, cette fusion permet à l'auditeur de transcender le temps et l'espace pour découvrir l'essence de l'univers : la beauté et l'harmonie.

Disponible à St-Jérôme.



Passion Compassion Alegria (CD) de Robert Haig Coxon.

Piano avec touches de violon, contrebasse et percussion. Musique composée par Robert Haig Coxon. «Grâce à la passion pour la vie, la compassion envers soi-même et la simple joie d'être, on peut renouer avec la vibration de l'amour.»

