

# BIBLIOGRAPHIE TCC POUR LE GRAND PUBLIC

[www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)

## OUVRAGES GÉNÉRAUX

Chaloult et coll. (2018) Manuel d'accompagnement pour une thérapie cognitivo-comportementale.  
<https://tccmontreal.com/manuel-daccompagnement-pour-une-therapie-cognitivo-comportementale/>

Burns, D.D. (2005). *Être bien dans sa peau : traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur*. Éditions Héritage.

Greenberger, D., Padesky, C.A., Chassé, F., Pilon, W., & Morency, P. (2004). *Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive : un guide pratique*: Décarie.

Greenberger, D., Padesky, C.A., & Beck, A.T. (2015). *Mind Over Mood, Second Edition: Change How You Feel by Changing the Way You Think*: Guilford Publications.

Auger, L. (2004). *S'aider soi-même*: Editions de l'Homme.

## DÉPRESSION

Goulet, J., Ngô T.-L. et Chaloult, L. (2018). *Thérapie cognitivo-comportementale du trouble dépressif majeur : manuel d'information destiné aux patients*. <https://tccmontreal.com/grand-public-depression/> ou <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2018/07/guide-de-pratique-dc3a9pression-manuel-patient-20181.pdf>

Burns, D.D. (2005). *Être bien dans sa peau : traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur*. Éditions Héritage.

Greenberger, D., Ludi, F., & Padesky, C. (2017). *Guérir l'anxiété, la dépression avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC)*: Thierry Souccar Editions.

Greenberger, D., Padesky, C.A., & Beck, A.T. (2015). *Mind Over Mood, Second Edition: Change How You Feel by Changing the Way You Think*: Guilford Publications.

Addis, M. E., & Martell, C. R. (2009). *Vaincre la dépression, une étape à la fois*. Montréal: Éditions de l'homme.

Blackburn, I. M., & Cottraux, J. (1988). *La thérapie cognitive de la dépression*. Paris: Masson.

Bilsker, D et Paterson, R.. Université Simon Fraser, *Développer des stratégies pour surmonter la dépression*. 2<sup>ième</sup> édition, <https://d3mh72llnfrpe6.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/02/09210226/asw-french.pdf>.

## TROUBLE PANIQUE, AGORAPHOBIE

Goulet, J., Chaloult, L. et Ngô, T. L., *Psychothérapie cognitivo-comportementale du trouble panique et de l'agoraphobie : manuel pour la clientèle*. <https://tccmontreal.com/grand-public-trouble-panique/> ou <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/02/manuel-dinformation-trouble-panique-et-agoraphobie.pdf>

Marchand, A., Letarte, A., & Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur: Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie*: LGF/Le Livre de Poche.

Emery, J.L. (2008). *Surmontez vos peurs: vaincre le trouble panique et l'agoraphobie*: O. Jacob.

Barlow, D.H., & Craske, M.G. (2006). *Mastery of Your Anxiety and Panic*: Oxford University Press.

## TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE

Macqueron, G., & Roy, S. (2004). *La timidité: comment la surmonter*: Le Grand livre du mois.

André, C., & Légeron, P. (2000). *La peur des autres: trac, timidité et phobie sociale*: O. Jacob.

Markway, B.G., Pollard, A., Carmin, & Flynn, T. (1992). *Dying of Embarrassment: Help for Social Anxiety & Phobia*: New Harbinger Publications.

Boisvert, J.M., & Beaudry, M. (2012). *S'affirmer et Communiquer*: Les Editions de l'Homme.

#### **TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF**

---

Sauteraud, A. (2002). *Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter: Mieux vivre avec un TOC*: Éditions Odile Jacob.

Yadin, E., Foa, E.B., & Lichner, T.K. (2012). *Treating Your OCD with Exposure and Response (Ritual) Prevention Therapy: Workbook*: Oxford University Press.

#### **ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE**

---

Brillon, P. (2017). *Se Relever D'un Traumatisme*: Éditions Québec-Livres.

Rothbaum, B., Foa, E., & Hembree, E. (2007). *Reclaiming Your Life from a Traumatic Experience: A Prolonged Exposure Treatment Program Workbook*: Oxford University Press, USA.

#### **TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE**

---

Robichaud, M., Dugas, M.J., & Antony, M.M. (2015). *The Generalized Anxiety Disorder Workbook: A Comprehensive CBT Guide for Coping with Uncertainty, Worry, and Fear*: New Harbinger Publications.

Ladouceur, R., Bélanger, L., & Léger, É. (2003). *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*: Éditions Odile Jacob.

#### **INSOMNIE**

---

Goulet, J., Chaloult, L. et Ngô, T. L. (2018) *La thérapie cognitivo-comportemental de l'insomnie : manuel d'information destiné aux patients*. ISBN 978-2-924935-01-9. <https://tccmontreal.com/grand-public-insomnie/>

Morin, C.M. (2009). *Vaincre les ennemis du sommeil*: Les Editions de l'Homme.

<http://www.sleepio.com> Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie assistée par ordinateur, (des frais s'appliquent).

<http://www.myshuti.com> Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie assistée par ordinateur, (des frais s'appliquent).

#### **TROUBLES ALIMENTAIRES**

---

Goulet, J., Chaloult, L. et Ngô, T. L. *Thérapie cognitivo-comportementale des troubles alimentaires : manuel destiné aux patients*. <https://tccmontreal.com/grand-public-troubles-des-conduites-alimentaires/>

Fairburn, C. G. (2013). *Overcoming Binge Eating*. New-York: Guilford Press.

Schmidt, U., & Treasure, J. (1999). *La boulimie s'en sortir repas après repas*: Éditions Estem.

Simon, Y., & Nef, F. (2002). *Comment sortir de l'anorexie?* : Éditions Odile Jacob.

Simon, Y. (2004). *Comment sortir de la boulimie*: Odile Jacob.

#### **PERSONNALITÉ**

---

Young, J.E., Klosko, J.S., & Perron, M. (2003). *Je réinvente ma vie: vous valez mieux que vous ne pensez*: Les Editions de l'homme.

Behary, W. (2011). *Face aux narcissiques: Mieux les comprendre pour mieux les désarmer*: Eyrolles.

D'auteuil, S. et Lafond, C. (2006) *Vivre avec un proche impulsif, intense, instable*. Bayard Canada.

- Cottraux, J. (2001). *Répétition des scénarios de vie (La): Demain est une autre histoire*: Editions Odile Jacob.
- Ducasse, D., & Brand-Arpon, V. (2017). *Borderline: Cahier pratique de thérapie à domicile*: Éditions Odile Jacob.
- McKay, M., Wood, J.C., & Brantley, J. (2010). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation and Distress Tolerance*: ReadHowYouWant.com, Limited.
- Van Dijk, S. (2012). *Calming the Emotional Storm: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Manage Your Emotions and Balance Your Life*: New Harbinger Publications.
- McCormick, E.W. (2012). *Change for the Better: Self-Help through Practical Psychotherapy*: SAGE Publications.

---

#### DOULEURS CHRONIQUES

---

- Dionne, F. (2017). *Libérez-vous de la douleur: par la méditation et l'ACT*: Payot.
- Caudill, M.A., & Benson, H. (2015). *Managing Pain Before It Manages You, Fourth Edition*: Guilford Publications.

---

#### TROISIÈME VAGUE

---

- André, C. (2011). *Méditer jour après jour*: L'iconoclaste.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*: Marabout.
- Maex, E., Maskens, C., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience: In de maalstroom van je leven*: De Boeck Supérieur.
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D., Williams, J.M.G., Kabat-Zinn, J., & Verhaeghe, C. (2016). *Manuel de méditation anti-déprime*: De Boeck supérieur.
- Williams, M. (2009). *Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*: O. Jacob.
- Williams, M., & Penman, D. (2013). *Méditer pour ne plus stresser (sans CD): Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien*: Editions Odile Jacob.
- Hayes, S., & Smith, S. (2009). *Get Out of Your Mind and Into Your Life (Easyread Large Edition)*: ReadHowYouWant.com, Limited.
- Harris, R., Aisbett, B., & Vanier, P. (2014). *Le piège du bonheur*: Les Editions de l'Homme.

---

#### AUTRES

---

- RAMIREZ-BASCO, M. (2015). *Y a-t-il des perfectionnistes heureux?* Éditions de l'Homme.
- Fennell, M. (2013). *Surmonter la faible estime de soi*: Dunod.
- Ladouceur, R. (2000). *Le jeu excessif: comprendre et vaincre le gambling*: Les Editions de l'Homme.
- Chaloult, L. *La relaxation progressive et différentielle de Jacobson*. <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2016/03/la-relaxation-progressive-de-jacobson.pdf>
- Chaloult, L. *La relaxation progressive de Jacobson : instructions*. <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2016/03/la-relaxation-progressive-de-jacobson-instructions.pdf>
- Jacobson, E. (1980). *Savoir relaxer pour combattre le stress*: Centre interdisciplinaire de Montréal : Les Ed. de l'homme.

---

#### FICHIERS AUDIOS DE RELAXATION OU DE MÉDITATION

---

Fichiers de relaxation active de Jacobson sur tccmontreal: <https://tccmontreal.com/la-relaxation-progressive-de-jacobson-2/>

Kabat-Zinn, J. *Guided Mindfulness Meditation* . (CD Audio).

Dionne, F. Méditations. <http://liberezvousdeladouleur.com/meditations/>

Méditations : Chaîne YouTube Andreamanne Elie. [https://www.youtube.com/channel/UCKCSItaLI6exN\\_TFffcs6mw](https://www.youtube.com/channel/UCKCSItaLI6exN_TFffcs6mw)

Site francophone de pleine conscience (MP3 de méditation, références...) : <http://mindfulness.cps-emotions.be/>

Baladodiffusion de relaxation et méditation de passeport santé:  
<http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

Respiration consciente 5 min, détente profonde 30 min, réponse de relaxation 20 min, relaxation guidée avec David Servan-Schreiber, méditation guidée 30 min.

Autres liens grand public sur tccmontreal : <https://tccmontreal.com/liens-utiles-pour-tous/>