



« Comme le papillon, j'ai la force et l'espoir de croire, qu'avec le temps je sortirai de mon cocon transformé. »
~ Kirsti A. Dyer



Tous les résidents du Nouveau-Brunswick peuvent accéder gratuitement à la collection de livres du **Projet lire pour guérir**.

Il faut simplement une carte de bibliothèque.

Si vous avez besoin d'aide, communiquez avec le personnel de votre bibliothèque publique locale.

❖ Un clic sur n'importe quel titre vous conduira directement vers le site web du

Service des bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick.

| Croissance personnelle: Compassion envers soi-même – Estime de soi - Pleine conscience | Media | Cote | ISBN | Auteur |
|--|----------|----------------------|---------------|------------------------|
| Apprendre à méditer (CD) | BOOF | 155.9042 STA (2) | 9782352042297 | Goldstein & Stahl |
| Apprivoisez vos émotions (CD) | AUDF-CD | LA 615.851 GAR | 9782356414311 | Gardet, Clarisse |
| Attention: estime de soi en construction (enfants) | BOOF | FR J 158.1 DES | 9782923827391 | Deslauriers, Stéphanie |
| Attention: estime de soi en construction (enfants) | ELIVRE-F | LIVREL | 9782923827698 | Deslauriers, Stéphanie |
| Au coeur de la tourmente, la pleine conscience | BOOF | FR 155.9042 KAB | 9782290054468 | Kabat-Zinn, Jon |
| Bien respirer, l'antistress naturel (CD) | AUDF-CD | LA 613.192 PAI | 9782356417886 | Paire, Yvonne |
| Calme et attentif comme une grenouille | ELIVRE-F | LIVREL | 9782894726389 | Snel, Eline |
| Calme et attentif comme une grenouille (Inclut un CD/enfants) | BOOF | 158.12 SNE (2) | 9782894726372 | Snel, Eline |
| Cessez de vous déprécier! | BOOF | 158.1 CHA | 9782100751907 | Chassangre & Callahan |
| Comment améliorer son estime de soi: pour l'adolescent | BOOF | FR JA 155.5182 PEL | 9782896545445 | Pelletier, Geneviève |
| Comment développer l'estime de soi de nos enfant | ELIVRE-F | LIVREL | 9782896197248 | Laporte, Danielle |
| Comment développer l'estime de soi de nos enfants | BOOF | 649.12 LAP | 9782896197378 | Laporte, Danielle |
| Conseils de pys: ce qu'il faut savoir pour vivre mieux | BOOF | 158 CON | 9782738129901 | André, Christophe |
| Développer l'estime de soi de son enfant | BOOF | 155.4182 LIN | 9782212565164 | Lindgren, Petra Krantz |
| Développer l'estime de soi et l'intelligence émotionnelle de votre enfant | BOOF | 649.7 PEL | 9782896545209 | Pelletier, Geneviève |
| Grrr!!! Comment surmonter ta colère | BOOF | FR J 152.47 VER | 9782923827148 | Verdick, Elizabeth |
| Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion (enfants) | BOOF | FR J 152.47 DUF | 9782923827865 | Dufour, Marianne |
| J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune (enfants) | BOOF | FR J 158.12 BER | 9782732477138 | Bernard & Dupeyrat |
| La dépendance affective: ses causes et ses effets | BOOF | 155.232 PIE | 9782764025697 | Piétro, Daniel |
| La dépendance affective: ses causes et ses effets | ELIVRE-F | LIVREL | 9782764032275 | Piétro, Daniel |
| La santé mentale des enfants et adolescents | BOOF | 362.2083 LAB | 9782890925625 | L'abbé, Yvon |
| La vie en pleine conscience | BOOF | 155.9042 GOL | 9782897583934 | Goldstein, Elisha |
| La vie en pleine conscience | ELIVRE-F | LIVREL | 9782897583941 | Goldstein, Elisha |
| Le petit livre pour dire non à la violence (enfants) | BOOF | FR J 152.47 STM | 9782747061964 | De Saint-mars & Bloch |
| Le petit livre pour dire non aux abus sexuel (enfants) | BOOF | FR J 362.76 SAU | 9782747057073 | Saulière & Després |
| Le piège du bonheur: créez la vie que vous voulez | BOOF | 158.1 HAR | 9782761926409 | Harris, Russ |
| Le piège du bonheur: créez la vie que vous voulez | ELIVRE-F | LIVREL | 9782761932905 | Harris, Russ |
| L'esprit est son propre médecin | BOOF | 294.34435 LES | 9782894557624 | Kabat-Zinn & Davidson |
| L'esprit est son propre médecin | ELIVRE-F | LIVREL | 9782894557631 | Kabat-Zinn & Davidson |
| L'estime de soi de nos adolescents | BOOF | 155.5 DUC | 9782896197798 | Duclos, Germain |
| L'estime de soi de nos adolescents | ELIVRE-F | LIVREL | 9782896197811 | Duclos, Germain |
| L'incapacité d'être seul | BOOF | 155.92 AUD | 9782228916578 | Audibert, Catherine |
| Mathis: faire face aux difficultés et choisir la vie (enfants) | BOOF | FR JA 362.280835 DUF | 9782923827797 | Dufour, Geneviève |



« Comme le papillon, j'ai la force et l'espoir de croire, qu'avec le temps je sortirai de mon cocon transformé. »

~ Kirsti A. Dyer



| Croissance personnelle: Compassion envers soi-même – Estime de soi - Pleine conscience | Media | Cote | ISBN | Auteur |
|--|----------|--------------------|---------------|-----------------------|
| Mathis: faire face aux difficultés et choisir la vie (enfants) | ELIVRE-F | LIVREL | 9782923827919 | Dufour, Geneviève |
| Méditer pour avoir confiance (CD) | AUDF-CD | LA 158.12 MID (3) | 9782367620350 | Midal, Fabrice |
| Méditer pour mieux grandir (enfants) | BOOF | 158.12083 WIL | 9782824608594 | Willard, Christopher |
| Méditer, jour après jour | AUDF-CD | LA 158.12 AND | 9782367620428 | André, Christophe |
| Méditer: 108 leçons de pleine conscience (Livre + CD) | BOOF | FR 158.12 KAB (2) | 9782352043577 | Kabat-zinn, Jon |
| N'ayons plus peur: oser la compassion peut transformer nos vies | BOOF | 177.7 THU | 9782714459183 | Jinpa, Thupten |
| Où tu vas, tu es | BOOF | 158.12 KAB | 9782290068939 | Kabat-zinn, Jon |
| Pleinement présent | BOOF | 616.891425 SMA | 9782897651923 | Smalley, Susan |
| Reconnecte avec toi (enfants) | BOOF | FR J 158.12083 LEM | 9782894369432 | Lemay, François |
| Revenir au monde | BOOF | 158.12 BOR | 9782761948081 | Bordeleau, Nicole |
| Revenir au monde | ELIVRE-F | LIVREL | 9782761949644 | Bordeleau, Nicole |
| Tout est là, juste là : méditation de pleine conscience (Livre + CD) | BOOF | 158.12 SIA (2) | 9782738130440 | Siaud-Facchin, Jeanne |
| Y a-t-il des perfectionnistes heureux ? | BOOF | 155.232 BAS | 9782761942508 | Ramirez Basco, Monica |