

Croissance personnelle

Suggestions de lecture



La majorité des titres proposés dans ce dépliant se trouve à la cote 158 sur les rayons.

Bonheur

Haidt, Jonathan
[Les 10 lois du bonheur](#)

Hong, Y. Euny
[Le livre du nunchi : le secret coréen du bonheur et du succès](#)

Lemke, Bettina
[Le livre de l'ikigai : la méthode japonaise du bonheur](#)

Manson, Mark
[Tout est f\[fo\]utu : un livre sur l'espoir](#)

Méthé, Stéphanie (Qc)
[Le bonheur qui mijote! : vivre heureux... un ingrédient à la fois!](#)

Rivière, Céline
[La câlinothérapie : une prescription pour le bonheur](#)

Actualisation de soi

Aubry, Claude-Marc (Qc)
[7 clés pour vaincre déprime et dépression et profiter de la vie](#)

Bernstein, Gabrielle
[Et si on arrêta de juger? : \(les autres et soi-même\)](#)

Desormeaux, Danielle (Qc)
[Pour en finir avec la violence amoureuse : s'affranchir des relations amoureuses toxiques et renouer avec soi](#)

Finley, Guy
[Lâcher prise : la clé de la transformation intérieure](#)

Giovannini, Lucia
[Vivez ! : surmonter les émotions négatives, vaincre la peur et réaliser ses rêves](#)

Kishimi, Ichiro
[Avoir le courage de ne pas être aimé](#)

Pink, Daniel H.
[Le bon moment : la science du parfait timing](#)

Terrel, Jean-Marc (Qc)
[L'art de vivre en pleine conscience : surmontez vos peurs, apaisez votre esprit et savourez l'instant présent](#)

Réalisation de soi

Bourgognon, François
[Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée](#)

David, Susan A.
[L'agilité émotionnelle : l'art d'accueillir les émotions et de les transformer](#)

Deveze, Erwan
[24 h dans votre cerveau](#)

Fontaine, Isabelle
[Libérez la voix de votre intuition : pressentiments, synchronicités, insights, rêves](#)

Gale, Hazel
[Fight : contre l'autosabotage, gagnez le combat!](#)

Midal, Fabrice
[Reprenez votre vie en main : l'art de régler ses problèmes](#)

Sandrea, Ana
[Guérir de ses blessures émotionnelles](#)

Connaissance de soi

Alvarez, Céline (Qc)
[Transmettre : ce que nous nous apportons les uns les autres](#)

André, Christophe
[La vie intérieure](#)

Berger, Sophie
[Les clés du dialogue intérieur pour vivre sans tensions : être connecté\(e\) à soi, se comprendre, avoir confiance](#)

Chouinard, Marianne (Qc)
[La quête pour atteindre notre étoile : comprendre notre puissance intérieure pour transformer notre vie](#)

Montpetit, Marie (Qc)
[Qui suis-je? : partez à la découverte de vos émotions et de votre vraie personnalité](#)

Stahl, Stefanie
[Connaître aimer et guérir son enfant intérieur : la solution à \(presque\) tous les problèmes](#)

Coaching

Amar, Patrick
[Aider les personnes en difficulté psychologique : un guide pour comprendre et gérer la crise](#)

Chernet, Daniel
[Colère, peur, tristesse, joie : coacher les émotions](#)

Funès, Julia de
[Développement \(im\)personnel : le succès d'une imposture](#)

Seiracq, Stéphane
[Coacher, 6 étapes pour structurer sa pratique](#)

Estime de soi

Azeroual, Jacob

[Savoir \(s'\)aimer : l'amour de soi commence par l'amour des autres](#)

LeBon, Violette (Qc)

[L'essentiel, l'estime de soi : rétablissement et guérison de nos blessures](#)

Mazet, Muriel

[Se libérer enfin du regard de l'autre : guérir de ses blessures et s'aimer soi-même](#)

Motivation

Beaudet-Regen, Isalou

[La magie du matin : l'heure de plus qui va changer votre vie](#)

Duckworth, Angela

[L'art de la niaque : comment la passion et la persévérance forgent les destins](#)

Perry, John

[La procrastination : l'art de reporter au lendemain](#)

Bien-être

Lachance, Régis (Qc)

[S'assumer à 100% : je prends ma place, point final!](#)

Loreau, Dominique

[L'héritage du temps : de l'harmonie dans nos vies](#)

Simard, Elisabeth (Qc)

[Vivre simplement : sortir du chaos moderne et s'offrir une vie plus douce](#)

Wiking, Meik

[Le livre du hygge : mieux vivre : la méthode danoise](#)

[Le livre du lykke](#)

Psychologie positive

Allart, Sarah

[Sunday, monday, happy days : 101 expériences de psychologie positive pour être heureux 7 jours sur 7](#)

Bogdanov, Slavica

[Les pensées négatives, c'est fini!](#)

Borcard-Sacco, Monique

[La psychologie positive : pour apprendre à se relier à soi](#)

Boukobza, Philippe

[Positive sketching : comment la pensée visuelle positive peut contribuer à votre bonheur... et à celui des autres](#)

Thibodeau, Richard (Qc)

[Le langage des émotions et des croyances : à la découverte des racines de soi](#)

Méditation et visualisation

André, Christophe

[Le temps de méditer](#)

Davidji

[Les secrets de la méditation : un guide pratique pour la paix intérieure et la transformation personnelle](#)

Langlois, Annie (Qc)

[Voyage au cœur de soi](#)

Maffolini, Sophie (Qc)

[Méditer sans complexe : 28 jours de pleine conscience](#)

Roubaud, Cécile

[Yin yoga : lâcher-prise, méditation, simplicité](#)

Williams, Michael Townsend

[Respirer : pourquoi le bien-être est la clé de l'efficacité](#)

Succès

Alain, M. (Marc) (Qc)

[Réussir : un jour à la fois : citations et affirmations inspirantes pour concrétiser ses rêves](#)

Collectif

[Vraiment ambitieux](#)

Inamori, Kazuo

[Réussite et accomplissement de soi : le guide qui réconcilie passion et spiritualité](#)

Lajoie, Cédric (Qc)

[Wow : connectez davantage pour maximiser la puissance de vos relations](#)

Livres audio

André, Christophe

[Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi](#)

Cyr, Michèle (Qc)

[La petite voix](#)

Lehmann, Jonathan

[Journal intime d'un touriste du bonheur](#)

Murphy, Joseph

[La puissance de votre subconscient pour une vie plus riche](#)

Périodiques

[Psychologies](#)

[Psychology today](#) [anglais]

Pour aller plus loin

Voici encore plus de sujets qui vous permettront de repérer facilement des titres en lien avec la croissance personnelle dans notre catalogue :

Acceptation de soi
Accompagnement (Psychologie)
Accomplissement
Actualisation de soi
Autodéveloppement
Bien-être
Bonheur
But (Psychologie)
Changement d'attitude
Changement (Psychologie)
Connaissance de soi
Esprit et corps
Estime de soi
Gestion de soi
Lâcher prise
Méditation
Motivation d'accomplissement
Motivation (Psychologie)
Psychologie positive
Réalisation de soi
Relaxation
Succès

Ces volumes sont disponibles à l'une ou l'autre de nos bibliothèques.

Consultez notre catalogue Léonard : bibliotheques.longueuil.quebec

Bibliothèques Longueuil
450 463-7180

Mai 2020