

SECTION VIII – RÉFÉRENCES POUR LES PATIENTS

VIII.I Livres

Brillon, P. (2017). *Se relever d'un traumatisme : Réapprendre à vivre et à faire confiance*. Québec : Les éditions Québec-Livres.

Brillon, P. (2012). *Quand la mort est traumatique : Passer du choc à la sérénité*. Québec : Quebecor.

Foa, E.B. & Rothbaum, B.O. (2012). *Revivre après un viol: comprendre son traumatisme, faire le point sur soi-même, s'engager dans le traitement*. Dunod.

Rothbaum, B.O., Foa, E.B. & Hembree, E. (2007). *Reclaiming your life from a traumatic experience: A prolonged exposure treatment program workbook*. Oxford University Press.

O'Hare, D. (2019). *Cohérence cardiaque 365 : Le guide de respiration antistress*. France :Éditions Thierry Souccar.

VIII.II Sites internet et applications

<https://tccmontreal.com/>

<https://www.psychopap.com/>

<http://www.info-trauma.org/fr/accueil>

<https://cavac.qc.ca/>

Cohérence cardiaque :

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>

<https://www.youtube.com/watch?v=zM2qq8kYKyE>

RespiRelax+ : sur Android et iOS, en anglais et en français

Respiration diaphragmatique :

http://www.cscp.umontreal.ca/documents/Carton_Respiration_diaphragmatique_F.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=14jwlvCbL6g>