

La bibliothérapie, du Grec *biblios* (livre) et *thérapeuein* (soigner), c'est une thérapie que vous conduisez vous-même en vous guidant d'un livre.

Votre thérapeute peut également vous conseiller d'acheter un livre et vous proposer de vous guider à travers les différentes méthodes et techniques qu'il présente.

La bibliothérapie est une forme de thérapie qui a été scientifiquement validée comme pouvant être efficace.

Faire face à la souffrance est un ouvrage de bibliothérapie. Il n'a pas été conçu pour être lu d'une traite, mais comme un livre de travail, ponctué de nombreux exemples et exercices. C'est en pratiquant ces exercices que la progression dans l'apprentissage des techniques fait sens.

Faire face à la souffrance a été conçu pour vous permettre de progresser à votre rythme et d'observer des progrès concrets dans votre vie.

Nous savons que les ouvrages de bibliothérapie ACT publiés en anglais ont un impact positif sur la vie des lecteurs qui prennent le temps d'en faire les exercices et avons à cœur de valider l'efficacité de la bibliothérapie ACT auprès d'un public francophone. C'est pourquoi nous vous invitons à nous rejoindre dans l'aventure scientifique de notre [étude d'efficacité de *Faire face à la souffrance*](#)

. L'étude sera entièrement réalisée à travers ce site.

[Téléchargez un article en français de la revue Québécoise de psychologie présentant la bibliothérapie](#) .