

RESSOURCES GRATUITES

Pour Votre Transformation Post-Burnout

Sélectionnées personnellement par

Marc Lepage

Guide complet • 2025 • Freedom Finder

LIVRES ET LECTURES

LIVRES RECOMMANDÉS

FRANCOPHONES - Disponibles en Bibliothèque

FRANCOPHONES - Disponibles en Bibliothèque

Dr. Patrick Légeron

Le guide médical de référence au Québec. Scientifique mais accessible.

"Revivre après un burnout"

Dr. Thierry Janssen

Approche holistique corps-esprit. Vision intégrative de la guérison.

"Le burnout parental"

Liliane Holstein

Pour les parents épuisés. Stratégies concrètes et bienveillantes.

"Le burnout parental"

Alexandre Jollien

Philosophie de vie pour accepter ce qu'on ne peut changer.

ANGLOPHONES - Traduits Disponibles

"The Gifts of Imperfection"

Brené Brown

Sur l'acceptation de soi et le courage d'être vulnérable.

"Atomic Habits"

James Clear

Comment changer sa vie par de petites habitudes quotidiennes.

"The Power of Now"

Eckhart Tolle

Présence et pleine conscience pour sortir du mental.

"Man's Search for Meaning"

Viktor Frankl

Trouver du sens même dans la souffrance.

PODCASTS GRATUITS (FRANÇAIS)

"Changer ma vie"

Clotilde Dusoulier

Épisodes sur la transformation personnelle et professionnelle

"Les Adultes de demain"

Sylvain Bouchard

Développement personnel et parentalité consciente

"Neurosapiens"

Ana Fernandez

Neurosciences appliquées au quotidien

"Change ma vie"

Clotilde Dusoulier

Interviews inspirantes sur les reconversions

SITES WEB QUÉBÉCOIS VALIDÉS

Ordre des Psychologues du Québec

ordrepsy.qc.ca

Ressources officielles et répertoire des professionnels

Info-Social 811

Service gouvernemental

Service téléphonique gratuit 24h/7j

Suicide.ca

AQPS

Ressources et écoute si pensées sombres

CNESST

Commission des normes du travail

Droits des travailleurs en épuisement professionnel

APPLICATIONS ET OUTILS PRATIQUES

MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE

Headspace

Gratuit avec essai premium

Méditations guidées courtes et efficaces. Interface simple.

Calm

Version gratuite disponible

Méditations pour sommeil, relaxation, focus.

Insight Timer

Complètement gratuit

Plus grande bibliothèque de méditations gratuites au monde.

Petit BamBou

Français - Gratuit partiel

Méditations en français, parfait pour débiter.

SOMMEIL ET RELAXATION

Sleep Cycle

Gratuit de base

Ressources officielles et répertoire des professionnels

Noisli

Gratuit

Sons de la nature pour concentration et sommeil.

Rain Rain

Gratuit

Sons de pluie et nature pour relaxation.

HABITUDES ET SUIVI

Way of Life

Gratuit

Tracker simple pour vos bonnes/mauvaises habitudes.

Forest

Payant mais vaut l'investissement

Concentration et productivité sous forme de jeu.

Google Keep

Gratuit

Pour votre journal quotidien PPP.

RESPIRATION 4-7-8 (Anti-stress immédiat)

Inspirez par le nez 4 secondes

Retenez 7 secondes

Expirez par la bouche 8 secondes

Répétez 4 fois

EXERCICE DE GRATITUDE (5 minutes)

Chaque soir, écrivez :

3 choses positives de votre journée

Pourquoi c'était bien

Votre rôle dans ces moments positifs

SCAN CORPOREL (10 minutes)

Allongez-vous confortablement

Respirez naturellement

Portez attention à chaque partie de votre corps

Des pieds jusqu'à la tête

Relâchez les tensions trouvées

RESSOURCES D'URGENCE

SI VOUS AVEZ DES PENSÉES SOMBRES

SI VOUS AVEZ DES PENSÉES SOMBRES

24h/7j - Écoute confidentielle et gratuite

Suicide.ca ou 1-866-APPELLE

Intervention de crise partout au Québec

911 ou urgence de votre hôpital local

Si danger immédiat

AIDE PROFESSIONNELLE ABORDABLE

CLSC de votre secteur

Services psychosociaux gratuits avec carte RAMQ

Université - Cliniques écoles

Thérapie à tarif réduit avec étudiants supervisés

Ordre des Psychologues (ordrepsy.qc.ca)

Répertoire avec filtres par spécialité et tarif



CONTACT AVEC MARC

Email : info@marc-lepage.com

Site web : www.marc-lepage.com

Facebook : Marc Lepage - Freedom Finder

VOTRE TRANSFORMATION COMMENCE AUJOURD'HUI

"Ces ressources ne sont que des outils. La vraie magie, c'est vous qui la créez en passant à l'action. Un petit pas aujourd'hui vaut mieux qu'un grand projet demain."

- Marc Lepage



Courage

*Vous avez survécu à
100% de vos pires
journées*



Croissance

*Chaque défi est une
opportunité déguisée*



Transformation

*Votre nouvelle vie vous
attend*

"Votre transformation commence aujourd'hui. Ces ressources sont vos premiers pas vers une vie qui vous ressemble vraiment."

- Marc Lepage, Fondateur Freedom Finder

Ressources Gratuites - Transformation Post-Burnout

© 2025 Marc Lepage - Freedom Finder | Tous droits réservés

Version 1.0 - Mise à jour : Septembre 2025