

jeunes femmes par une démarche d'orientation intégrant les considérations relationnelles et tous les aspects de leur vie future. Pour atteindre ce but, 23 objectifs spécifiques sont poursuivis. Ces objectifs sont répartis sous trois thèmes que sont la compréhension de soi, la connaissance de l'environnement et l'éducation à la planification. Ainsi, les participantes sont conviées à développer une meilleure connaissance d'elles-mêmes, des occupations et du monde du travail afin d'être en mesure d'établir leur propre planification d'avenir et d'initier ce projet. À la lecture de ce chapitre et des chapitres suivants, la lectrice et le lecteur seront en mesure d'apprécier la qualité et la minutie du travail qui a été réalisé par les trois auteurs. Dans ce programme structuré, aucun aspect n'a été laissé au hasard. En effet, la séquence des activités a été minutieusement prévue de même que la présentation des objectifs, du déroulement et de la durée des exercices, le matériel requis pour les animatrices et pour les participantes. L'examen du *Guide d'animation de l'atelier d'orientation pour jeunes femmes*, qui comprend l'ensemble du programme d'intervention nous permet d'apprécier d'autant plus cet effort de développement que le programme comporte une cinquantaine d'activités qui font appel à des moyens diversifiés allant d'exposés, à des témoignages, à des activités de création artistique, etc.

"Devenir" est un programme incontournable pour toutes personnes qui s'intéressent à l'orientation de carrière auprès des femmes. L'approche éducative présentée dans cet ouvrage repose sur des connaissances nouvelles des plus pertinentes pour les femmes. Les auteures ont su allier leurs compétences de chercheuse et d'intervenante à leur propre dimension relationnelle pour répondre aux besoins d'orientation des jeunes dont leur projet de vie est en devenir. Elles ont conçu un programme novateur et extrêmement bien structuré. Cette approche se doit d'être connue et utilisée dans tous les milieux d'orientation et de counseling d'emploi.

Caudill, Margaret A., M.D., Ph.D. (1995). *Managing Pain before It Manages You*. New York: The Guilford Press. With a Foreword by Herbert Benson. 215 pp., \$26.95

Reviewed by: Gary Brandstadt, Victoria, B.C.

This is an excellent resource book for the professional, full of detail in a dozen important areas. The book covers: how pain develops, what really increases and decreases pain, relaxation and exercise techniques, communication skills, problem-solving techniques, setting realistic goals. It highlights the three key issues that need to be addressed in effective pain management —(a) regaining and enhancing self-esteem, (b) having ongoing realistic goals, (c) developing effective problem-solving skills.

As the book explains, the experience of pain is the result of a very complex neuro-biochemical process. *Chronic* pain begins to bring in emotional, psychological and social processes as well. And all must be understood for pain to be managed effectively (for example, whether the sufferer has beliefs

such as “No Pain, No Gain” or “We never tell our troubles to strangers” . . . or perhaps whether the “martyr role” has many secondary gains in some cultures).

The book has many useful pencil-and-paper exercises—exploring the meaning of pain, David Burns’ *Dysfunctional Attitude Scale*, goal-setting, assertiveness-questionnaire, daily pain diary, food diary, identifying cognitive distortions and reframing thinking, etc. What I found of particular use were detailed and clear medical/psychological explanations: of the different neurological systems that are involved in the sensation of pain and how we can use this understanding to alter pain responses (using massage, acupuncture, TENS for example), understanding the effects of different medications, a clear explanation of nutritional issues. Other useful sections are on understanding and accessing the RR (relaxation response), learning to label and change sensations in different parts of your body, developing new assertiveness responses, and there is a set of clear descriptions of all the different conditions that may have a pain-component.

The book is very well laid out. My one reservation is that the book may be difficult for many pain sufferers to make use of, as it is not a simple text. It requires a university-level sophistication . . . and most troubled or depressed pain-sufferers have an attention-span of about 2-5 pages. For the professional who works with such a clientele, this will prove an invaluable resource book.