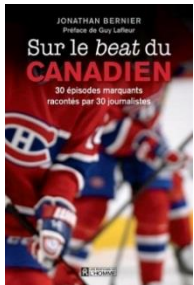


DOCUMENTAIRES ADULTES

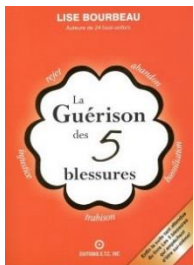


Auteur: Bernier, Jonathan

Titre: Sur le beat du Canadien : 30 épisodes marquants racontés par 30 journalistes

Jonathan Bernier a rencontré 30 journalistes de divers horizons affectés à la couverture du Canadien de Montréal et a recueilli les plus savoureuses anecdotes vécues au cours de leur carrière. Revivez certains des événements marquants des 40 dernières années du Tricolore et parcourez le chemin qui mène de l'événement lui-même à sa diffusion dans les médias. La vie sur le beat, c'est bien sûr le plaisir d'être sur la passerelle, mais c'est aussi le stress d'obtenir une primeur, la pression du patron, une collaboration parfois difficile de l'équipe, des querelles, des frustrations, des amitiés brisées, des imprévus, des vols annulés et des semaines loin de la famille. Vous refermerez cet ouvrage en

saisissant pleinement le sens de la phrase la plus souvent lancée au sein de la confrérie: «Dire que nos femmes pensent qu'on s'amuse!»



Auteur: Bourbeau, Lise

Titre: La guérison des 5 blessures

Voici la suite tant attendue du livre à succès de Lise Bourbeau, Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, paru en 2000, qui ne cesse de battre des records de vente avec ses éditions en 16 langues. À l'aide de multiples exemples, l'auteure partage dans ce présent ouvrage ses nombreuses découvertes professionnelles et expériences personnelles qui guideront les personnes à la recherche de moyens concrets pour guérir leurs souffrances. Les lecteurs apprendront à reconnaître les mécanismes des blessures et à mieux cerner quand celles-ci sont activées. En appliquant les conseils suggérés, ils

prendront conscience des innombrables occasions où l'ego dirige leurs pensées, leurs paroles et leurs actes. Cette prise de conscience est non seulement une condition indispensable à la guérison, mais saura également les aider à manifester les besoins essentiels de leur âme pour les mener vers la maîtrise de soi et la paix intérieure.



Auteur: Brouillard, Gaétan

Titre: La santé repensée : cessez de chercher la pilule miracle, agissez différemment

Trop souvent et depuis trop longtemps, les hommes ont cherché des recettes toutes faites à leurs maux, tant sur le plan des diagnostics que des remèdes. Or, selon le Dr Gaétan Brouillard, cette quête de la «pilule miracle» est illusoire, surtout pour traiter les maladies chroniques. Chaque être est unique, avec ses expériences, ses ressentis, son environnement, alors il importe davantage de connaître la personne qui souffre que de mettre une étiquette sur sa maladie. De plus en plus, les scientifiques découvrent à quel point nos dimensions émotionnelles, mentales et spirituelles sont activement

responsables de notre bien-être physique. Puisant dans divers savoirs, cultures et philosophies, cet ouvrage novateur propose une vision renouvelée de la médecine, qui honore les trois dimensions propres à chaque être humain: corps, cœur et esprit. Grâce à des exemples surprenants tirés de sa pratique, le Dr Brouillard propose d'aborder notre santé dans une optique globale et nous suggère des pistes d'action concrètes pour participer activement à notre mieux-être. Tantôt déconcertant, toujours captivant, cet essai bouleverse nos certitudes et révolutionne notre façon d'appréhender notre corps et tout ce qui l'entoure.



Auteur: Charbonier, Jean-Jacques

Titre: 4 regards sur la mort et ses tabous : soins palliatifs, euthanasie, suicides assistés, et expériences de mort imminente.

Comment se positionner face à l'euthanasie et au suicide assisté? Que sont les soins palliatifs, comment sont-ils organisés et qui peut en bénéficier? Comment communiquer avec une personne dans le coma? Peut-on croire les récits extraordinaires de celles et ceux qui ont connu une expérience de mort imminente? En quoi ces histoires hors du commun peuvent-elles nous aider à briser les tabous de la mort? À la lumière de leur vécu et des résultats d'une enquête d'opinion qu'ils ont menée auprès de

3 000 personnes, les auteurs exposent avec passion leurs idées, leurs choix ainsi que leurs convictions - convergentes ou divergentes -, offrant au lecteur un large champ de réflexion pour se faire sa propre opinion. Cet ouvrage brûlant d'actualité relève le défi de réunir et de mettre en perspective des domaines qui, le plus souvent, s'ignorent ou se combattent- les soins palliatifs, l'euthanasie, le suicide assisté et les EMI. Cette mise en relation de sujets aussi sensibles provoquera en chacun un questionnement salutaire pour appréhender la mort de manière plus sereine, tant d'un point de vue médical que spirituel ou éthique.



Auteur: De Celles, Annik

Titre: Déjeuners et collations santé pour dents sucrées... et salées! : 50 recettes à base de légumes

Annik De Celles et sa complice, la nutritionniste Andréanne Martin, sont de retour avec de nouvelles recettes à base de légumes. Elles s'attaquent cette fois-ci au déjeuner et à la collation, pour lesquels les idées santé manquent bien souvent! Comme dans les livres précédents, Andréanne Martin fournit les valeurs nutritives des recettes - dont plusieurs sont sans gluten et végétaliennes - et donne des conseils pour acquérir et maintenir une bonne santé globale. Sa contribution à l'équilibre nutritionnel des recettes vous permettra de commencer la journée du bon pied et de la poursuivre avec énergie. Les auteurs proposent des smoothies, des déjeuners rapides, des collations vitaminées et simples à préparer ainsi que des recettes pour le brunch, qui combleront votre dent sucrée, ou salée, sans sacrifier votre santé !



Auteur: Delisle, Guy

Titre: Le guide du mauvais père. 3

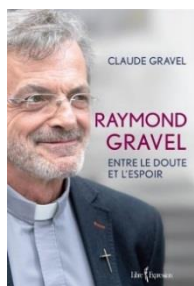
La paternité est abordée avec autodérision: transformer l'histoire du soir en cours de grammaire, apprendre les pires bêtises à ses enfants, tricher aux jeux, etc.



Auteur: Gervais, Marc

Titre: Faire la paix avec soi : un nouveau départ!

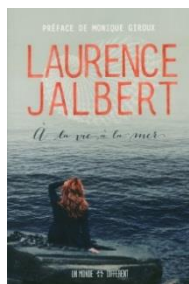
Faire la paix avec soi est un processus psychologique ardu et parfois même douloureux, car il implique de se regarder honnêtement et de confronter ses souffrances passées et présentes. Ce questionnement minutieux sur soi est davantage bénéfique lorsqu'il est accueilli volontairement avec amour dans le but de nourrir sa propre évolution personnelle, émotionnelle, professionnelle ou spirituelle. Ce livre se propose de briser les chaînes qui paralysent vos élans d'amour envers vous-même et de donner un sens à votre vie. L'objectif de cette analyse est de mieux vous comprendre dans vos réactions émotives, vos peurs, vos regrets et vos dépendances. Cela vous aidera grandement à mieux agir plutôt que de réagir lors de vos prochaines épreuves de vie, et à faire la paix avec vos tracas émotifs plus aisément. Vos besoins primaires doivent être examinés sous la loupe en vue d'identifier ce qui vous manque intérieurement afin de combler votre être. L'amour, l'affection, la sexualité, la sécurité, la famille, les loisirs sont certains besoins importants qu'on ne peut ignorer. Il est temps d'arrêter de courir et de simplifier sa propre vie pour le mieux-être de tous. Soyez assez mature, discipliné et engagé afin de mener à terme cette analyse de soi par amour pour vous-même. Les gens qui vous entourent vous en seront sûrement reconnaissants, un jour ou l'autre, car côtoyer une personne heureuse fait ressortir le meilleur de chacun.



Auteur: Gravel, Claude

Titre: Raymond Gravel : entre le doute et l'espoir

En mars 2013, Raymond Gravel avait accepté de se confier à Claude Gravel et de lui laisser rédiger sa biographie. Ils ne se connaissaient pas, mais une confiance mutuelle s'est établie entre eux. «Je n'ai rien à cacher», lui dira l'abbé Gravel. Lorsqu'il a appris, le 28 août 2013, qu'il était atteint d'un grave cancer, Raymond Gravel a tenu à poursuivre ce projet, rencontrant l'auteur presque chaque semaine jusqu'à la fin de sa vie, mettant à sa disposition une documentation personnelle considérable, dont un journal intime qu'il a tenu pendant plus de vingt ans. L'auteur l'a suivi dans son ministère. Il a rencontré ses proches, il a interviewé des dizaines de laïcs et d'hommes d'Église qui ont cheminé avec ce personnage hors du commun, décédé le 11 août 2014. Pour beaucoup, Raymond Gravel demeure un mystère, «la confluence d'ambiguïtés énormes», dira un de ses grands amis. Avec cette biographie, on en apprend davantage sur l'homme, sur le prêtre, un prêtre différent des autres.



Auteur: Jalbert, Laurence

Titre: À la vie, à la mer

Grâce à 12 chansons choisies, découvrons la forêt qui se cachait derrière l'arbre incarné par chacune d'entre elles. L'amitié, l'amour, la dépendance, la mère, les enfants, etc. Figure marquante de la chanson francophone sous le ciel d'Amérique, Laurence Jalbert célébrera ses 40 ans de carrière l'an prochain. À l'occasion de cet anniversaire qui sera ponctué de plusieurs événements spéciaux, dont la parution d'un nouvel album composé de chansons originales, l'artiste qui a vu toute une génération s'identifier à elle a accepté de se livrer pour la première fois dans une biographie. Puisqu'elle aime faire les choses à sa façon, c'est-à-dire avec un optimisme lumineux dépourvu de sentimentalisme béat,

Laurence et son biographe, le journaliste culturel Claude André, ont choisi de présenter les choses de la vie de façon différente de la forme traditionnelle: il était une fois, suivi de l'enfance, de l'adolescence, etc. Ce qui ne veut pas dire pour autant que ces périodes charnières ne seront pas abordées, mais bien que le format différera de la biographie habituelle. En effet, l'ouvrage envisagé sera divisé en une douzaine de chapitres dont chacun portera le titre d'une des grandes chansons de son vaste répertoire. Un peu comme s'il s'agissait d'un album de musique. Ainsi, en plus de plonger le lectorat à l'intérieur de l'univers créatif de l'artiste, grâce à la mise en contexte à la fois humaine et sociohistorique de la chanson du chapitre, cela permettra de situer l'œuvre dans son parcours puisque les chansons seront choisies en fonction des grands thèmes de la vie: l'enfance, l'amitié, l'amour, la rage, la résilience, l'espoir, etc. Il va sans dire que de nombreuses anecdotes, tantôt rigolotes, tantôt touchantes et parfois même croustillantes, viendront étoffer le tout. En plus de satisfaire les amateurs de musique qui ont été marqués par l'œuvre de Laurence, cette biographie offrira de grands moments de bonheur aux personnes sensibles à ce que certains nomment le human interest. Notamment grâce au récit des nombreuses luttes que cette battante a livrées avant d'atteindre sa plénitude actuelle. Un état de fait qui démontre qu'avec de la résilience et du courage, le bonheur est à la portée de chacun, si on s'en donne la peine.

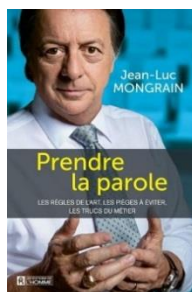


Auteur: Mensales, Josée

Titre: Pour l'amour de mon pimp... : six survivantes de la prostitution se racontent

Six femmes, parfois fragiles, parfois trop naïves, sont tombées sous l'emprise d'hommes qui leur ont promis une vie de rêve: voiture, vêtements de luxe, appartement somptueux, voyages, etc. Elles les ont aimés passionnément, ces personnages au charme assez convaincant dont le travail se résumait à un seul mot: pimp. Un jour, leurs vies ont basculé: l'argent a manqué, la consommation de drogues et d'alcool a augmenté et elles ont dû se prostituer, faire des danses à 10 \$. Quotidiennement, elles ont subi la brutalité, la violence et les coups des hommes qui les avaient séduites. Mais elles s'en sont sorties. En tant que victimes, elles se sont enfin senties écoutées et encadrées. Elles sont devenues

des survivantes. Elles ont été soutenues et accompagnées par les bonnes personnes. Depuis, de nouvelles vies s'offrent à elles. Ce livre raconte leurs histoires.



Auteur: Mongrain, Jean-Luc

Titre: Prendre la parole : les règles de l'art, les pièges à éviter, les trucs du métier

On la craint, on l'anticipe, on tente même de l'éviter. Et pourtant, la prise de parole en public représente un formidable outil de rencontre et de partage, si on en maîtrise les règles essentielles. Avec le style direct et efficace qu'on lui connaît, Jean-Luc Mongrain vous livre des trucs qui ont fait leurs preuves sur scène et devant la caméra. Réunissant théorie, exercices, exemples et conseils pratiques, ce guide vous montre comment: préparer un bon discours; cerner votre auditoire et transmettre un message clair et cohérent; capter l'attention de votre public et la conserver; développer votre charisme et donner le meilleur de vous-même en toutes circonstances. Que vous

soyez devant vos pairs, vos employés, les médias, une assemblée d'inconnus ou un groupe de spécialistes, vous posséderez tous les outils nécessaires pour livrer votre message avec éloquence, en toute confiance.

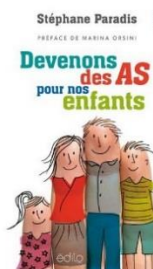


Auteur: Ouellet, Sylvie

Titre: Mourir l'âme en paix : plaidoyer pour des choix éclairés

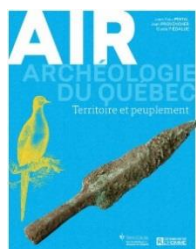
Ce livre propose une réflexion sur la vie, la mort et la dignité afin que chacun puisse concevoir sa propre vision de ce passage de vie et effectuer des choix éclairés au sujet de la fin d'incarnation. La responsabilité de trouver de l'information pour prendre une décision alignée sur sa vérité incombe à chacun. En démystifiant la mort, elle peut être vécue dans une plus grande sérénité. Cela est accessible à tous, mais il faut alors devenir un agent de changement dans sa vie et, du coup, dans la société. La connaissance et la volonté d'agir sont notre plus grande force d'action. Dans le but d'offrir une vision holistique du sujet, l'auteure partage les réflexions et les observations de médecins, psychiatres, psychologues, auteurs et journalistes du Québec, de l'Europe et des États-Unis.

psychiatres, psychologues, auteurs et journalistes du Québec, de l'Europe et des États-Unis.



Auteur: Paradis, Stéphane
Titre: Devenons des as pour nos enfants

Intimidation, difficultés d'apprentissage et de communication avec l'entourage, perte de motivation, sont autant de réalités qui affectent les jeunes (enfants et adolescents) et déstabilisent les adultes (parents, enseignants et éducateurs) qui en sont responsables. Pour Stéphane Paradis, ces situations ne sont pas une fatalité mais il appartient à celui qui a la tâche d'éduquer et d'instruire d'être LA différence. Se montrer authentique dans l'encadrement, assumer ses talents et ses forces autant que ses défauts et faiblesses fera de lui un Adulte Signifiant, un «allumeur d'étincelles» qui permettra au jeune de reconnaître sa propre valeur et de réaliser son plein potentiel. À travers vingt-cinq portraits témoignages et son expérience quotidienne au cœur du système éducatif, Stéphane Paradis conseille et guide dans cet ouvrage les parents, les enseignants et les intervenants en milieu scolaire. Un ouvrage sensible et inspirant avec la présence sympathique de Gustave, le fidèle compagnon de l'auteur.



Auteur: Pintal, Jean-Yves
Titre: Air : archéologie du Québec : territoire et peuplement

L'apport de l'archéologie aux connaissances que nous avons du passé du Québec est original, spécifique et irremplaçable. Cet ouvrage est le premier d'une série de quatre tomes qui présentent l'histoire, le legs, l'état actuel et la richesse des collections de l'archéologie québécoise du point de vue de chacun des quatre éléments: air, eau, terre, feu. Un cinquième ouvrage traitera des collections de l'État, qui contiennent plusieurs artefacts encore jamais présentés au public. L'air, élément de territoires, de populations, d'identités. S'il peut paraître étonnant d'associer l'archéologie à l'air, celui-ci est pourtant le seul élément qui permette un survol complet de l'immensité du territoire québécois et qui donne l'occasion d'observer des réalités qui, peu perceptibles à l'échelle humaine, n'en ont pas moins influencé les établissements, les identités et les mouvements des populations. Changements climatiques et environnementaux, voies naturelles de circulation, cycles des saisons et évolution de la géographie sont autant de synthèses «macro» étayées par de grands ensembles de sites archéologiques. Cet ouvrage mise de façon privilégiée sur la photographie aérienne et la cartographie, ancienne comme moderne, tout en présentant une quantité intéressante d'artefacts.



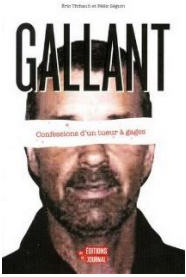
Auteur: Provencher, Martin
Titre: Immobilier en 2025

Sortir des sentiers battus et changer notre façon de voir l'investissement immobilier, voilà ce que nous propose Martin Provencher avec son best-seller L'immobilier en 2025/Investir autrement. À partir d'une analyse approfondie et documentée du secteur immobilier, jumelée à plus de 25 ans d'expérience dans ce domaine, l'auteur partage avec nous sa vision de l'avenir. Les changements à prévoir en immobilier. Les segments porteurs et ceux à éviter. L'investissement immobilier qui rapporte. Dans cette nouvelle édition, un chapitre sur la fiscalité a été ajouté. Autre nouveauté: les 10 critères à considérer pour acheter un terrain pour ceux et celles qui souhaitent investir dans ce créneau d'avenir. Un livre essentiel pour les investisseurs actuels comme pour ceux qui songent à le devenir.



Auteur: Sévigny, Daniel
Titre: Presse le bouton!

J'ai écrit plusieurs ouvrages sur le mécanisme pensant. Je croyais que j'avais tout dit et que le sujet était épuisé. Mais la pensée est un univers à elle seule. Découvrir sa puissance, l'appivoiser et l'utiliser, c'est tout un projet et ça en vaut la joie! Presse le bouton! est une innovation dans ce genre de littérature. Chaque fois que vous lirez «Presse le bouton!» dans le texte, retournez à la page couverture pour presser le bouton. Vous m'entendrez alors vous dire un message extraordinaire. À force de l'entendre à répétition au fil de votre lecture, vous changerez votre mode de pensée au quotidien. Ce faisant, vous ouvrirez les portes de la réussite, de la réalisation et du bonheur. Cela transformera votre présent et aussi votre avenir. Tout commence par la pensée, mais encore faut-il savoir penser «La pensée est notre alliée, mais elle peut aussi être notre pire ennemi».



Auteur: Thibault, Éric

Titre: Gallant : confessions d'un tueur à gages

Gérald Gallant fut l'un des plus tristement prolifiques tueurs à gages de l'histoire du Québec: 28 victimes, dont la plupart étaient liées au crime organisé, sont tombées sous les balles de ses armes. À partir de ses confessions à la police, les journalistes Éric Thibault et Félix Séguin dressent le portrait d'un fin manipulateur, un caméléon qui a su bernier policiers, psychologues, amantes et confrères criminels. «Gallant. Confessions d'un tueur à gages» est un véritable polar ancré dans la réalité.