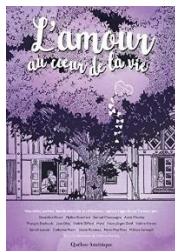


## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Titre :** L'amour au cœur de la vie

En grec ancien, l'amour se disait de quatre façons. Il y a l'éros, l'amour-passion, le plus visible ; le storgê, l'amour familial ; le philia, qui s'amuse à flirter avec le latin «filial», mais qui est lié à l'amitié ; puis l'agapè, l'amour universel, désintéressé. Force vive, pilier de vie, l'amour prend de multiples formes à commencer par l'amour de soi : le limiter à ce qui tient dans une boîte de chocolats enveloppée de papier rouge scintillant, c'est perdre de vue combien il imprègne mille relations et gestes du quotidien. Les collaborateurs et collaboratrices de ce recueil ont choisi chacun un mot porteur, et se sont laissés guider par lui pour conjuguer l'amour à toutes les

personnes et à tous les temps



**Auteur :** Beaudet-Regen, Isalou

**Titre :** La magie du matin : l'heure de plus qui va changer votre vie

Faites-vous partie des gens qui se disent «Je n'ai jamais assez de temps pour moi»? Pour Isalou Beaudet-Regen, ancienne couche-tard, la solution miracle tient dans un geste tout simple: avancer son réveil d'une heure. Cette simple habitude permet de profiter d'un vrai temps pour soi, libre de toute contrainte d'horaire et à l'abri des imprévus. Vous aurez alors un moment privilégié pour lire, faire du sport, méditer, planifier votre semaine... ou pour formuler clairement vos désirs et réaliser enfin les petits et grands projets qui vous tiennent à cœur. Vous pensez ne pas arriver à quitter plus tôt les bras de Morphée? Vous trouverez dans La magie du matin tous les ingrédients nécessaires pour vous transformer en lève-tôt : témoignages, interviews, enquête, outils, méthodes et astuces. Salariés, travailleurs autonomes, étudiants, retraités ou jeunes mamans trouveront un programme de routines matinales adapté à leurs besoins.

MATTHIEU  
**BONIN**

**PÉTER  
SA COCHE**

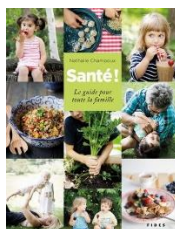
**: ( :**

JOURNAL D'UNE VIE SAUVÉE  
MÉTIÈRE ET MÉTIÈRE

**Auteur :** Bonin, Matthieu

**Titre :** Péter sa coche : journal d'une vie sauvée

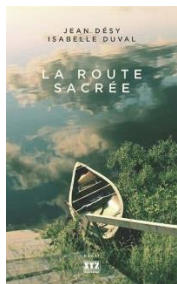
L'auteur nous entraîne clairement dans sa tête, dans ses pensées, et la plupart du temps, c'est le chaos. C'est là que l'aventure de son livre commence. Atteint d'un trouble d'anxiété généralisée, il est bipolaire de type 2. Trois phases se répètent constamment concernant sa bipolarité : la phase dépressive, la phase high et la phase normale. C'est lors de sa phase dépressive qu'il amorce l'écriture de ce livre. « Au début, j'avais simplement besoin d'écrire ce que je ressentais, puis j'ai réalisé, en parlant de mon projet de livre, qu'il y avait énormément de gens souffrant de maladies mentales ce qui, par la bande, affectait aussi leur entourage. Malheureusement, les gens en général sont incapables de décrire à la perfection ce qu'ils ressentent. Pour ma part, je suis capable de le faire avec une précision chirurgicale. Je me suis donc donné comme mission de démontrer comment une personne atteinte d'une maladie mentale voit la vie et comment son entourage en est affecté. » Le but de ce livre est de briser le tabou de la maladie mentale, mettre des mots sur les souffrances de beaucoup de gens et faire réaliser à d'autres qu'ils ont peut-être un problème de santé mentale. L'auteur souhaite démontrer qu'il n'y a aucune gêne à en parler et surtout inciter les gens à se prendre en main. Il y décrit, étape par étape, son long processus de guérison.



**Auteur :** Champoux, Nathalie

**Titre :** Santé! : le guide pour toute la famille

Un ouvrage majeur, une référence et un guide pratique pour tous ceux et celles qui désirent amorcer un virage santé. Dans ce livre lumineux où la famille est à l'honneur, vous vous familiariserez avec les grands principes - à commencer par une saine alimentation - qui permettent de maintenir non seulement sa santé, mais aussi de faire reculer la maladie, y compris des conditions graves et prétendument irréversibles. Pour aller plus loin sur la voie du mieux-être, vous y découvrirez également de nombreuses avenues à explorer ainsi qu'une centaine de recettes saines et savoureuses qui plairont aux petits comme aux grands. Enfin, vous y trouverez une foule de références scientifiques et de nombreux textes de professionnels du secteur de la santé et de domaines connexes.



**Auteur :** Désy, Jean  
**Titre :** La route sacrée

La route sacrée. C'est ainsi que s'est appelée notre expédition. Il ne pouvait y avoir de titre plus approprié pour ce voyage dont nous avons rêvé, que nous avons pensé et organisé pour finalement le vivre en espérant entre nous la plus grande harmonie. Dès l'amorce du projet, dès l'exposition de nos rêveries initiales, nous avons considéré qu'il était essentiel de nous situer dans l'esprit même de la sacralité d'une route déjà parcourue par le père Laure avec ses guides, il y a plus de deux cent cinquante ans. Plus nous avançons dans notre recherche historique, plus nous pressentons que notre expédition allait devenir une manière de pèlerinage, avec tout ce que cela comporte de nécessaires moments sacrés. Les lectures dans lesquelles nous nous sommes immergés, et que nous avons poursuivies tout au long de la route, nous ont souvent ramenés au cœur même de la sacralité du voyage vécu par le père Laure. Jean Désy, Isabelle Duval et Pierre-Olivier Tremblay décident de se diriger vers l'Antre de marbre de la Témiscamie, un lieu chamanique, connu depuis des milliers d'années, visité et parfois habité par des Innus et des Cris. Partis sur les traces du père Laure, un missionnaire jésuite qui, accompagné par des guides innus, aurait dit une messe en 1730 à cet endroit, nos trois pèlerins confrontent leurs rapports au monde qui sont différents, certes, mais animés par une même quête spirituelle, celle d'une route qu'ils ont voulue sacrée.



**Auteur :** Deutsch, Lòrant  
**Titre :** Métronomie. 2, Paris intime au fil des rues

Une découverte de maisons, de monuments, d'évènements et de faits divers au cours d'un vagabondage dans les rues de Paris.



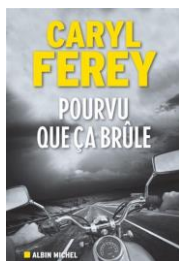
**Auteur :** Dion, Lise  
**Titre :** Humeurs d'une femme mûre et divertissante

« Si après la lecture de ce livre vous vous sentez plus intelligent, ce n'est que pure coïncidence ! » Que diriez-vous si, en toute simplicité, l'humoriste Lise Dion vous livrait un peu de ses états d'âme? Sous forme de courtes capsules, elle partage ses humeurs du moment sur le quotidien, l'amour, la remise en forme, les petits bonheurs, la sagesse, le mensonge, la rage au volant, les rêves, la vie, la maladie, pour ne nommer que ceux-là. Il y a de grandes chances pour que vous vous reconnaissiez dans certains d'entre eux! Humeurs d'une femme mûre et divertissante, un livre qui fait sourire et qui fait du bien.



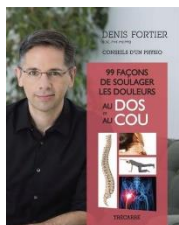
**Auteur :** Dyer, Wayne W.  
**Titre :** Des souvenirs du ciel : des enfants racontent leurs fabuleuses aventures avant leur venue sur terre

Des enfants racontent leurs fabuleuses aventures avant leur venue sur Terre. Les stupéfiants récits d'enfants sur le temps qui a précédé leur venue au monde. Étonnantes réminiscences enfantines de la vie avant la naissance. Dr Wayne W. Dyer et sa co-auteure Dee Gaines ont souvent fait remarquer que ceux qui en savaient le plus sur Dieu étaient ceux qui avaient récemment connu l'enveloppante étreinte divine: nos nouveau-nés et nos tout-petits. En fait, Dee a eu une conversation avec son jeune fils qui l'a convaincue de sa connaissance de la source de l'être. Curieux de ce phénomène, Wayne et Dee ont décidé de lancer aux parents partout autour du globe une invitation à partager leurs expériences. L'énorme quantité de réponses reçues les a incités à concevoir ce livre, qui présente les récits les plus intéressants et les plus éclairants où des garçons et des filles révèlent leurs réminiscences du temps qui a précédé leur naissance. Les enfants racontent leurs dialogues avec Dieu, évoquent des membres de leur famille décédés depuis longtemps qu'ils ont connus dans la dimension de l'Esprit, vérifient l'exactitude de leurs souvenirs, donnent des preuves qu'ils ont eu leur mot à dire dans le choix de leurs parents et de l'époque de leur séjour sur Terre, et parlent éloquentement et clairement d'un type d'amour divin qui existe au-delà du règne physique. Ce livre fascinant nous encourage tous - non seulement les parents - à jouer un rôle beaucoup plus actif dans nos communications avec les nouveaux arrivants sur notre planète... et à prendre conscience que notre expérience terrestre va bien au-delà de ce que nous percevons avec nos cinq sens.



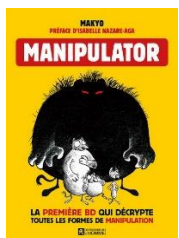
**Auteur :** Férey, Caryl  
**Titre :** Pourvu que ça brûle

Entre fiction et réalité, le romancier raconte ses voyages, ou encore ses rencontres.



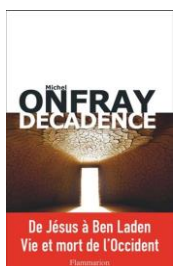
**Auteur :** Fortier, Denis  
**Titre :** 99 façons de soulager les douleurs au dos et au cou : conseils d'un physio

Les problèmes au dos et au cou n'épargnent personne. Ils sont d'ailleurs parmi les causes les plus fréquentes d'incapacité physique, surclassant le diabète et les maladies pulmonaires. La douleur associée à ce type de problèmes est assaillante et peut perturber plusieurs sphères de notre vie. Or, il suffit de quelques gestes simples pour la prévenir et la soulager rapidement. Le livre 99 façons de soulager les douleurs au dos et au cou présente des solutions, des tests, des conseils, des exercices et des programmes adaptés et efficaces pour contrer les douleurs aiguës et chroniques causées par, notamment : le torticolis; la sciatique; la hernie discale; un accident de voiture; les tensions musculaires entre les omoplates; l'utilisation de l'ordinateur, au travail et à la maison.



**Auteur :** Makyo  
**Titre :** Manipulator : la première BD qui décrypte toutes les formes de manipulation

L'heure est grave à Muzarland: alerté par l'attitude malsaine de l'un de ses semblables, le professeur Muz décide qu'il est grand temps d'initier la population aux effets dévastateurs de la manipulation. Aidé de ses assistants Mogadon et Extranaz, le professeur se donne la mission de renseigner les Muzarins sur les caractéristiques du manipulateur et les façons de s'en éloigner. Que la leçon commence! La manipulation est omniprésente dans notre vie quotidienne. Elle parasite les relations sociales, les liens familiaux et le monde du travail. Elle est un instrument de pouvoir qui masque la vérité, et un handicap aux échanges sincères. Agissant sous couvert de bienveillance, les manipulateurs parviennent à nous culpabiliser, à nous dévaloriser au point de nous faire douter de nous. Qui sont-ils? Quelles sont leurs méthodes? Agissent-ils sciemment? Comment s'en protéger? Pour lutter contre un mal, il faut en connaître les effets et les causes. Nous aider à comprendre les effets pervers de la manipulation, tel est l'objectif de Manipulator. Véritable essai dessiné, ce livre est un outil essentiel pour détecter toutes les tentatives de manipulation.



**Auteur :** Onfray, Michel  
**Titre :** Décadence : vie et mort du judéo-christianisme

Une réflexion philosophique sur l'histoire de la civilisation judéo-chrétienne, de sa naissance à son déclin.



**Auteur :** Ouimet, Danielle  
**Titre :** Mes amis, mes amours : ce que les hommes m'ont appris

Quand on a vingt ans et qu'on évolue dans la sphère du cinéma québécois à saveur érotique, dans le climat libertin des années 1970, les avances masculines sont monnaie courante. Mais Danielle Ouimet recherchait l'amour véritable. Au fil des ans, sa route a croisé celles d'amants magnifiques et de compagnons fragiles. Certains étaient riches de savoir ou d'argent, et d'autres, pauvres d'idées ou de bienveillance. Tous, sans exception, étaient faits sur mesure pour combler son insatiable envie de renouveau et de surprises, son besoin incessant de magie. Celle qui, encore aujourd'hui, incarne Valérie dans l'esprit des Québécois, l'affirme avec force dans cet ouvrage: bien qu'elle ait souvent raté les saisons de ses amours, elle en a beaucoup appris.



**Auteur :** Parent, Hélène

**Titre :** Libérer sa voix

Conférencier, enseignant, acteur, vendeur, politicien ou chanteur, chacun peut apprendre à atteindre son interlocuteur ou son public en imposant sa voix comme élément d'intérêt premier. Chaque voix possède une couleur, un timbre, une tonalité, un registre, un rythme et des inflexions qui lui sont propres, mais ces différents attributs sont loin d'être immuables. Avec un entraînement approprié et une hygiène vocale adéquate, il est possible d'enrichir

considérablement sa voix, parlée ou chantée. Cet ouvrage propose des explications claires sur l'anatomie de la voix et une gamme complète d'exercices pour détendre, renforcer et solliciter au mieux les différents muscles qui jouent un rôle dans l'amplitude du souffle ainsi que dans la projection, la résonance et l'émission vocales. Ne reste alors qu'à plonger en soi pour découvrir sa meilleure voix : riche, juste, puissante, empreinte de conviction et libre de toute contrainte.



**Auteur :** Proulx, Marie-Élaine

**Titre :** Pierre, Jean, Jacques et les autres...

Ce livre raconte un parcours devant mener à l'amour. Le mien. Un Pierre Jean Jacques, c'est tout le monde et n'importe qui. Un homme qui passe. Moi, j'en voulais un qui reste. Le jour où je me suis présentée dans une agence de rencontres avec l'intention de trouver le prochain homme de ma vie, je n'avais pas idée de ce qui m'attendait. Il m'est arrivé durant cette période des choses tellement invraisemblables qu'elles pourraient vous paraître inventées. Voici donc l'histoire de ma quête amoureuse des dernières années. J'aimerais que ce livre vous serve de soutien moral quand vous en aurez marre de manger en solo le samedi soir. Je serais ravie qu'il vous reconforte.

Comme le ferait une amie ou un pot de caramel! Pierre Jean Jacques et les autres, un récit sur les hauts et les bas de la recherche de l'amour écrit par un esprit vif, lucide et comique dans lequel plusieurs se reconnaîtront.



**Auteur :** Reid, Louise

**Titre :** Le jour où j'ai tué l'anxiété

Après quarante années d'une vie hantée par l'anxiété, l'angoisse, la panique et la dépression, une solution s'impose: en finir une fois pour toutes. 1990. Mort de l'âme, suicide presque réussi suivi cinq mois plus tard d'un infarctus majeur qui laisse un tout petit 5% de chances de survie. Vivre ou mourir? Un tueur intérieur qui m'a toujours poussée vers la mort et qui m'habite du plus loin que je me souviens à maintenant le champ libre. Je hais ce tueur, cet assassin, qui m'a fait la vie si dure. L'unique petite motivation qui me donne l'envie de me battre encore est le mince espoir

de le détruire un jour, de le tuer à mon tour. S'ensuivent vingt-cinq ans d'une enquête et d'une traque incessante pour tenter de cerner et de neutraliser ce tortionnaire; des années de reconstruction, d'études, de recherches, de découvertes et d'écriture pour, à la fin, le voir enfin en face...



**Auteur :** Saint-Laurent, Marthe

**Titre :** Choisir la solidarité féminine

«Puisque nous savons être fortes et solidaires dans un processus de dénigrement contre une autre femme, pourquoi ne pas utiliser cette énergie, cette volonté intense et cette efficacité dans une passion sans nom pour soutenir, aider et encourager nos pairs?» Dans cet ouvrage, Marthe Saint-Laurent analyse avec beaucoup de finesse l'ampleur de la force féminine qui nous caractérise: «Sommes-nous conscientes de la force intense qui nous habite?» Le temps est venu de mettre cette énergie au service des autres femmes. «Persévérance, détermination, intuition et instinct représentent quelques-unes des qualités attribuées aux femmes, ce qui nous propulse nous-mêmes et ainsi favorise la réussite de toutes les autres. Selon la grande psychiatre française Françoise Dolto, l'entraide et la solidarité n'ont comme objectif rien d'autre que l'épanouissement de chaque individu. Pensons-y!» Marthe Saint-Laurent est titulaire de certificats en français écrit (Université du Québec à Montréal) et en rédaction française (Université de Montréal). Elle a également fait des études en journalisme ainsi qu'en psychologie et suivi une formation en coaching. Depuis plus de trente ans, elle travaille dans les domaines de la presse écrite, des relations de presse et de l'édition du livre au Québec. Elle a écrit plusieurs livres dont Mon idéal de vie, publié aux Éditions Québec-Livres.



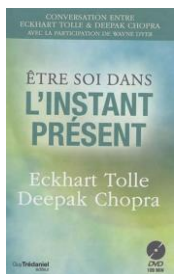
**Auteur :** Saldmann, Frédéric  
**Titre :** Votre santé sans risque

Une mise au point sur les vraies et les fausses idées acquises en matière d'hygiène, d'alimentation, de sommeil et de sexualité. Pour lutter contre toutes les petites et les grandes pollutions qui mettent en danger le capital santé de chacun.



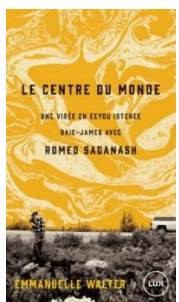
**Auteur :** Saucier, Serge  
**Titre :** Le ressort merveilleux

Serge Saucier, atteint d'une maladie rare qui constitue pour lui un ressort merveilleux plutôt qu'un handicap, nous offre ici un recueil de textes contrastés qui illustre son parcours éclectique et riche de battant, ainsi que sa vision inspirante de la vie. Souvenirs d'enfance, récits de voyage, allégories thérapeutiques, pièces de théâtre... Des écrits de toutes sortes qui rendent compte d'expériences diverses, d'anecdotes et de moments de perte que l'écriture directe, imagée et teintée d'humour de Serge Saucier transforme en de multiples gains. En homme cultivé, curieux, imaginatif, audacieux et bardé d'expériences toutes plus surprenantes les unes que les autres, l'auteur, à travers ses écrits, embrasse la vie avec une rage de vivre. « Dans ma tête je nage dans le ciel. La gravité sous mon aile »



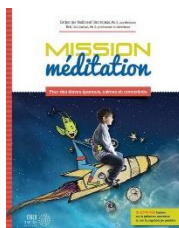
**Auteur :** Tolle, Eckhart  
**Titre :** Être soi dans l'instant présent

Les auteurs s'intéressent à la question de l'être et du ressenti de cette sensation dans l'instant présent. L'ouvrage et le DVD qui l'accompagne sont issus de la soirée filmée qui a réuni pour la première fois les auteurs à Carlsbad, en Californie.



**Auteur :** Walter, Emmanuelle  
**Titre :** Le centre du monde : une virée en Eeyou Istchee Baie-James avec Romeo Saganash

Au début de l'été 2015, Emmanuelle Walter a sillonné la Baie-James québécoise, guidée par un enfant du pays, le leader cri Romeo Saganash. Ce rescapé des pensionnats, négociateur de la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones, artisan de la Paix des Braves et député d'une circonscription presque aussi grande qu'un continent s'est raconté et a raconté sa région sur fond de musique country. Récit d'une virée en pick-up, de Val-d'Or à Radisson et retour, avec des escales dans une douzaine de villes et de communautés, ce livre dépeint un vaste territoire, essentiel pour le Québec et pourtant inconnu. Se révèle une terre défigurée par l'extractivisme et la crise climatique, mais repensée, partagée, négociée activement par un gouvernement régional paritaire unique au Canada, formé de Cris et de Jamésiens. Grâce à son guide, l'auteure découvre un paysage en mutation, un laboratoire politique insoupçonné, des personnages étonnants : celles et ceux qui bâtissent, sur le socle minéral du bouclier canadien, une nouvelle cohabitation complexe et effervescente.



**Auteur:** Malboeuf-Hurtubise, Catherine,  
**Titre :** Mission méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés

Les intervenants scolaires et les parents notent de plus en plus que les jeunes sont inquiets, anxieux et stressés. A l'inverse, d'autres élèves sont plus actifs - voire hyperactifs - et ont besoin d'outils pour réussir à se recentrer, à se calmer et à maintenir leur attention pendant les heures de classe. Ces difficultés ont souvent des répercussions importantes sur le fonctionnement de ces jeunes à l'école, notamment au niveau des relations sociales, de la performance académique et de la persévérance scolaire. La recherche en milieu scolaire suggère que la méditation basée sur la présence attentive a un impact positif sur les difficultés reliées à l'anxiété, à la dépression, à la détresse psychologique, à l'absentéisme, à l'attention en classe, aux capacités d'autorégulation des émotions et aux problèmes comportementaux chez les jeunes. De plus, elle a un impact positif sur le climat de la classe et conséquemment sur la réussite scolaire des élèves d'un même groupe. Ce guide vous présente donc différentes techniques de méditation basée sur la présence attentive. Des activités de psychologie positives à mettre en application auprès de vos élèves sont également proposées. Ludiques et simples à intégrer dans votre quotidien, ces exercices ont pour objectif d'offrir des stratégies et des outils concrets aux jeunes du primaire pour être plus épanouis, calmes et concentrés.