



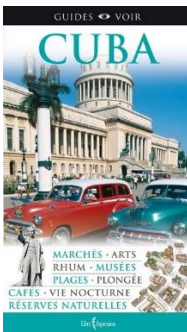
DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre: Mon bébé au quotidien : [des conseils au jour le jour sur la croissance, les soins et le développement de votre bébé pendant sa première année]

Éditeur: Montréal : Hurtubise HMH, c2013

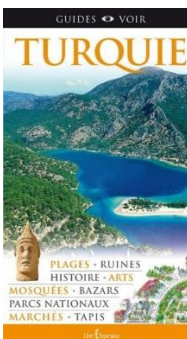
Le guide illustré de référence pour mieux prendre soin de votre bébé durant sa première année. Jour après jour, semaine après semaine, fiez-vous aux précieux conseils de notre équipe de spécialistes qui toutes ont eu le bonheur d'être mères. Elles vous éclaireront sur les gestes pratiques à poser et vous rassureront sur les bouleversements que suscite la maternité.



Titre: Cuba

Éditeur: Montréal : Libre expression, 2013

L'image de Cuba est celle des champs de canne à sucre, des palmiers et de la mer turquoise. Cuba est tout cela à la fois, mais c'est aussi un pays avec une culture complexe et profondément enracinée, où traditions et idées nouvelles cohabitent. Avec le Guide Voir Cuba, découvrez, à travers plus de 900 photographies, illustrations et plans, une île jeune et pleine de vitalité, qui a su préserver son identité à nulle autre pareille et où la musique et les couleurs sont omniprésentes.



Titre: Turquie

Éditeur: Montréal : Libre expression, 2013

Le nom de Turquie évoque le plus souvent des plages méditerranéennes idylliques baignées par une mer d'azur, mais les richesses du pays ne se limitent pas au soleil et au sable. Pont entre l'Asie et l'Europe, la Turquie est l'un des grands berceaux de la civilisation. Le Guide Voir Turquie vous présente un pays fier dont les trésors culturels et historiques suscitent émerveillement et enthousiasme chez les voyageurs les plus chevronnés.



Auteur: Aron, Elaine

Titre: Ces gens qui ont peur d'avoir peur : mieux comprendre l'hypersensibilité

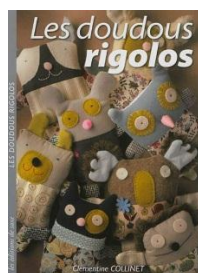
Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

Une personne sur cinq naît avec une sensibilité exacerbée. Observée chez de nombreux grands artistes et penseurs, cette hypersensibilité est souvent associée à un problème d'amour-propre. La plupart des personnes concernées sont très consciencieuses et intuitives, mais la peur empoisonne souvent leur existence. Afin de permettre au lecteur de cerner leur sensibilité particulière et de mieux se comprendre, ce livre propose des tests fondés sur les résultats de recherches solides et sur l'expérience de psychothérapeute de l'auteur. Il est conçu pour favoriser l'adaptation des hypersensibles aux différents aspects de leur trait de caractère et pour les inciter à en faire un atout dans leur vie professionnelle, sentimentale et spirituelle.



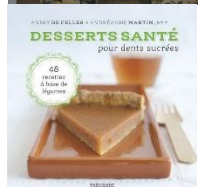
Auteur: Brabant, Isabelle
Titre: Une naissance heureuse : bien vivre sa grossesse et son accouchement
Éditeur: [Montréal] : Fides, c2013

Depuis sa première édition il y a plus de vingt ans, Une naissance heureuse a accompagné des milliers de femmes durant leur grossesse et la naissance de leur bébé. Nouvellement mis à jour pour répondre aux besoins et aux questionnements de la femme enceinte, ce livre explique en détail tout le processus de la grossesse et de l'accouchement, du début du travail jusqu'à l'arrivée du bébé. Il traite de chacune des étapes de ce parcours fascinant, à savoir les changements émotionnels et physiques, les grands préparatifs, la transformation dans le couple, le suivi de la grossesse, le travail de l'accouchement et les lendemains de la naissance. Vous trouverez également dans ce livre des conseils précieux sur l'accompagnement de la femme en travail, des moyens de support pour bien vivre la douleur, une section sur l'accouchement à la maison, ainsi que des explications détaillées des gestes médicaux qui pourraient être posés ou que vous pourriez éviter. Enfin, vous verrez le début de la relation entre le nourrisson et sa mère, et la naissance d'une famille. En trente ans de pratique comme sage-femme, Isabelle Brabant a assisté des centaines de femmes et de couples. Elle a été le témoin privilégié d'accouchements merveilleux où dominaient le courage des femmes et la créativité de leurs conjoints. Vous découvrirez que la naissance de votre enfant vous appartient, et que vous pouvez vous aussi vous donner les moyens de vivre l'accouchement dont vous rêvez.



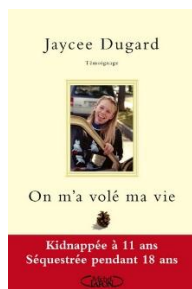
Auteur: Collinet, Clémentine
Titre: Les doudous rigolos
Éditeur: Lyon : Éditions de Saxe, c2012

23 doudous expliqués en détail avec gabarits et dessins sont à réaliser en laine, velours, feutrine, ouate et coton pour être offerts en cadeau de naissance ou pour décorer la chambre des enfants.



Auteur: De Celles, Annick
Titre: Desserts santé pour dents sucrées : 48 recettes à base de légumes
Éditeur: Montréal : Trécarré, 2012

En 2009, Annik De Celles a appris qu'elle courait le risque de souffrir du diabète, ce qui l'a motivée à changer son mode de vie : faire plus d'exercice et manger mieux, en diminuant le gras et, surtout, le sucre. Ce faisant, elle a perdu près de 50 livres et est devenue une vraie sportive. Mais sa « dent sucrée » avait de la difficulté à se résigner. C'est alors que les paroles de sa nutritionniste lui sont revenues en tête : des desserts aux légumes. Des gâteaux aux carottes, oui, d'accord. Mais quoi d'autre? Se remettant à ses fourneaux, Annik a concocté gâteaux, tartes et biscuits qui prouvent que «sucré» peut rimer avec «santé». Pour réaliser ce livre, elle a fait équipe avec la nutritionniste Andréanne Martin, qui a analysé chaque recette afin d'en déterminer la valeur nutritive et qui offre ses précieux conseils pour s'alimenter plus sainement. Avec ses recettes de desserts à base de légumes, Annik De Celles prouve qu'il est possible de satisfaire son goût pour le sucre sans sacrifier sa santé!



Auteur: Dugard, Jaycee Lee
Titre: On m'a volé ma vie : témoignage
Éditeur: Paris : M. Lafon, 2013

À travers ce témoignage, l'auteure retrace l'enfer de sa séquestration pendant presque 20 ans à Antioch, près de San Francisco, et nous offre une formidable leçon de courage.



Auteur: Eagleman, David
Titre: Incognito : les vies secrètes du cerveau
Éditeur: Paris : Laffont, c2013

Spécialiste en neurosciences, D. Eagleman sonde les profondeurs de l'inconscient et le fonctionnement complexe du cerveau humain. Il explique aussi l'effet des drogues, la synesthésie, l'intelligence artificielle ou encore les illusions d'optique.



Auteur: Fontaine, Johanne

Titre: Hop la vie! : tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir

Éditeur: Longueuil : Performance, 2012

Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Mars 2010, diagnostic de cancer incurable. Que ce soit un diagnostic médical, la séparation de nos parents, l'alcoolisme d'un père ou d'une mère, le sentiment de rejet ou d'abandon, une injustice, la mort d'un proche, la fin d'une vie de couple, ... tous sont autant de drames et de cicatrices qui nous marquent à jamais. Nous avons le choix de l'attitude à adopter, de lâcher prise et demander de l'aide. Les outils qui s'offrent à nous sont nombreux. Johanne Fontaine tient à partager ses trucs, pistes de réflexion, suggestions et moyens

pour vous aider à traverser des épreuves. On ne sait jamais ce qui va nous aider à les surmonter lorsque tout s'écroule autour de nous. Entreprenez ensemble un voyage où l'amour de soi et l'espoir se donnent rendez-vous.



Auteur: Forget, Nicole

Titre: Thérèse Casgrain : la gauchiste en collier de perles

Éditeur: [Montréal] : Fides, c2013

Thérèse Casgrain est un formidable personnage qui a traversé presque tout le siècle dernier. On se souvient d'elle surtout pour avoir été la «suffragette en chef» lors de la longue marche des femmes du Québec vers l'obtention du droit de vote. Mais là ne se résume pas son influence sur la société québécoise et canadienne. Issue de la grande bourgeoisie canadienne-française du début du vingtième siècle, Marie-Thérèse Forget aurait pu se contenter de consacrer ses loisirs aux réceptions et aux œuvres pies, comme les femmes de son milieu. Profondément éprise de justice,

elle s'investit au contraire dans des batailles de toutes sortes, mettant à profit son temps, son argent, son sens de l'organisation et son vaste réseau de connaissances. À contre-courant de son milieu, de sa classe et de son sexe, elle est convaincue qu'elle peut infléchir le cours de l'histoire et s'y emploiera jusqu'à la fin. C'est son aversion pour l'injustice, qui la mène vers l'action politique. Première femme chef de parti au Québec et au Canada, elle dirige le CCF et sera du comité qui présidera à la transformation de ce parti en ce qui deviendra le NPD, en 1961. Pour Thérèse, la politique est d'abord et avant tout l'instrument des réformes sociales. Outre le droit de vote des femmes, elle réclame pour elles le droit de pratiquer la médecine et le droit, ainsi que la pleine capacité juridique pour les femmes mariées. Elle se battra également pour que les allocations familiales soient versées à la mère au Québec, pour la paix dans le monde et pour les droits des Amérindiennes.



Auteur: Les hommes toxiques : 10 façons de les reconnaître et de se libérer de leur emprise

Titre: Glass, Lillian

Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2012

Quelle femme n'a jamais rencontré un «homme toxique»? Un homme qui rend sa vie misérable et triste, qui la rabaisse ou ne lui fait aucun compliment? Plusieurs ont été blessées par ce genre d'homme ou souffrent de vivre au quotidien avec l'un d'eux. Dans ce livre, l'auteur donne les conseils nécessaires pour reconnaître les hommes toxiques, s'en éloigner ou s'en guérir.



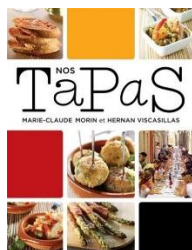
Auteur: Lieby, Angèle

Titre: Une larme m'a sauvée : témoignage

Éditeur: Montréal : Éditions Transcontinental, 2013

En juillet 2009, terrassée par une migraine, Angèle Lieby se rend à l'urgence d'un hôpital de Strasbourg. Son état s'aggrave. On doit la plonger dans un coma artificiel. Quatre jours plus tard, les médecins n'arrivent pas à la réveiller. Malgré toutes les stimulations, elle ne montre aucun signe de vie. « Il faut la débrancher », annonce-t-on bientôt à son mari. Pourtant, le jour anniversaire du mariage d'Angèle, sa fille voit une larme perler au coin de sa paupière. Angèle est non seulement vivante, mais parfaitement consciente. Depuis le premier jour. Angèle Lieby raconte dans ce livre

son expérience hors du commun : l'enfer d'une femme enfermée dans son propre corps ; l'amour de ses proches, qui ne l'abandonnent jamais ; sa lente résurrection. Une incroyable leçon de vie, d'amour et de détermination.



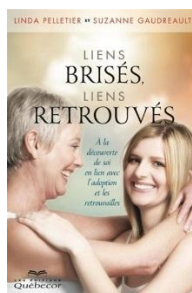
Auteur: Morin, Marie-Claude
Titre: Nos tapas
Éditeur: Montréal : Modus Vivendi, 2013

Les auteurs, Marie-Claude Morin et Hernan Viscasillas ont sillonné l'Espagne avec leurs enfants Manu, Bili et Dali. Ils ont rapporté de leurs voyages de délicieuses recettes inspirées des innombrables bouchées picorées ici et là dans les bars à tapas.



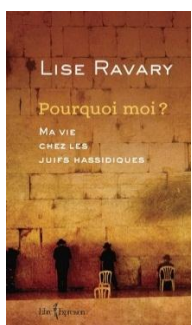
Auteur: Niemi, Lisa
Titre: Se battre jusqu'au bout
Éditeur: Paris : M. Lafon, 2013

La femme de Patrick Swayze raconte le quotidien de son combat acharné contre la maladie et la mort de son mari. Elle parle de la douleur du deuil, de la difficulté à se reconstruire, mais aussi du pouvoir de guérison dont chacun est capable.



Auteur: Pelletier, Linda
Titre: Liens brisés, liens retrouvés : à la découverte de soi en lien avec l'adoption et les retrouvailles
Éditeur: [Montréal] : Québecor, 2012

De l'abandon aux retrouvailles, les auteures nous racontent diverses facettes de leur vie et les apprentissages qui les ont menées à vivre en paix avec leur histoire.



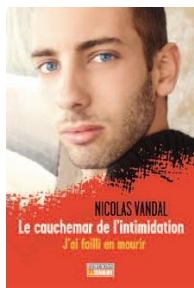
Auteur: Ravary, Lise
Titre: Pourquoi moi? : ma vie chez les Juifs hassidiques
Éditeur: Montréal : Libre expression, c2013

La journaliste et blogueuse Lise Ravary est tombée amoureuse du judaïsme au point de vouloir se convertir. Élevée dans la religion catholique, éduquée en grande partie par les religieuses, elle a cessé de croire à l'adolescence. Comment était-il alors possible qu'elle ressente l'appel de cette foi millénaire et étrangère ? Cette foi qui refuse plus de candidats à la conversion qu'elle n'en accepte. Comment se faisait-il qu'elle se sente chez elle au pied du mur des Lamentations, à Jérusalem? Et surtout, pourquoi ça, pourquoi elle et pourquoi à ce moment-là ? Ce récit raconte les cinq années que Lise Ravary a passées au sein de deux communautés hassidiques de Montréal, dans les années 1990. Ce sont des Juifs ultra-orthodoxes de Montréal qui l'ont éduquée. Elle a été reçue, bichonnée, nourrie, admirée par des hommes et des femmes hassidiques, principalement de la communauté Loubavitch. Ses deux filles, qui n'avaient nullement l'intention de se convertir, ont elles aussi été accueillies à bras ouverts dans ces maisons aux portes closes. L'auteure déborde inévitablement sur sa vie mouvementée précédant cette période afin de donner un sens à cette rencontre déterminante et aux années pendant lesquelles elle a été pratiquante. Les hassidim connaissent beaucoup plus de choses sur notre monde que nous sur le leur. Truffé d'anecdotes et dans un style propre à l'auteure, ce livre tente de rétablir l'équilibre.



Auteur: Stutz, Phil
Titre: La méthode tools : les outils pour transformer vos difficultés en confiance en soi, joie de vivre et force intérieure
Éditeur: Paris : Laffont, 2013

Les principes et techniques de base de cette méthode de développement personnel, expliqués par les deux psychothérapeutes qui l'ont mise au point, à l'aide de schémas et de cas pratiques.



Auteur: Vandal, Nicolas

Titre: Le cauchemar de l'intimidation : j'ai failli en mourir

Éditeur: Montréal : Éditions La Semaine, 2013

25 décembre 2004 - Dans les chaumières du Québec, on célèbre la fête de Noël dans la joie. Cependant, pour une famille de la Montérégie, un drame se prépare. Nicolas Vandal, un adolescent de 15 ans, se sent déprimé. Il a passé une année scolaire infernale. Peu de gens sont vraiment au courant du calvaire qu'il vit. Voyant que tous les membres de sa famille s'amusent, il décide de se secouer et de prendre part à la fête. Fragile, mais plein de bonnes intentions, il invite l'une de ses sœurs à danser avec lui. Elle refuse. Jusque-là, il n'y a rien de très dramatique. Une friction comme il en survient dans toutes les familles. Mais l'adolescent, blessé, se rend à la cuisine. Il est seul et avale tout le contenu d'un flacon de médicaments qui ne doivent être pris qu'à très petites doses. Il a décidé de mourir, d'en finir avec sa vie cauchemardesque. Pourquoi ne vient-on pas à son secours? Adolescent renfermé, Nicolas a toujours dissimulé la vérité. Sa famille ignore à quel point il est moralement détruit par l'intimidation dont il est victime à l'école. Nicolas Vandal boite; un problème d'élocution et un trouble de l'attention lui nuisent. Ça n'en prenait pas plus pour qu'il devienne le souffre-douleur des élèves. Presque chaque jour, on l'insulte, on lui assène des coups, on se moque de sa différence et, surtout, on le méprise en lui soulignant à quel point il ne vaut rien.