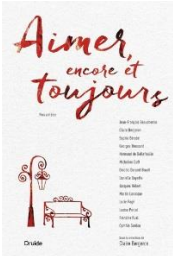
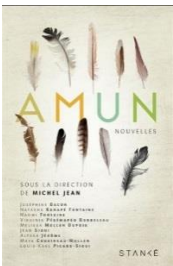


DOCUMENTAIRES ADULTES



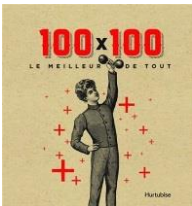
Titre: Aimer, encore et toujours

Aujourd'hui, la vie sentimentale se déploie en une myriade de formes. C'est dans cette diversité qu'ont puisé les auteurs de ce collectif pour créer de délicieuses et surprenantes nouvelles, à l'invitation de la romancière Claire Bergeron. Jean-François Beauchemin, Sophie Bérubé, Claire Bergeron, Georges Brossard, Normand de Bellefeuille, Micheline Duff, Ginette Durand-Brault, Danielle Goyette, Jacques Hébert, Martin Larocque, Lucie Pagé, Louise Portal, Francine Ruel et Cynthia Sardou. Inspirés par les méandres de l'amour, ces quatorze auteurs, le temps d'une nouvelle, ont imaginé des univers où les cœurs palpitent, où les corps frémissent. Sous la plume unique de chacun, on vibre au rythme des émotions, des rires, des chagrins ou des déceptions, en découvrant la quête amoureuse des différents personnages. Qu'ils soient octogénaires ou quaranténaires, veufs ou divorcés, affairés devant leur ordinateur ou en pleine aventure africaine, craintifs ou audacieux, ils sont tous ardents, rêveurs, rejoints par leur passé, étonnés par leur avenir, reconquis, séduits... amoureux !



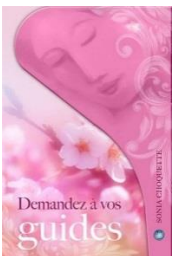
Titre: Amun

Dans la langue innue, amun signifie «rassemblement». Sous la direction de Michel Jean, écrivain et journaliste innu, ce collectif brûlant d'actualité réunit des auteurs autochtones de divers horizons, de différentes nations et générations. Leurs nouvelles, variées, reflètent non seulement l'histoire et les traditions, mais aussi la réalité des Premières Nations au Québec et au Canada. Offrant à lire les points de vue d'artistes de renom, ce livre est le théâtre d'un rassemblement qui ne se fait que trop rarement.



Titre: 100 x 100: le meilleur de tout

Ultime ouvrage de référence, 100 X 100 dresse un formidable panorama: le meilleur de ce qui existe dans 10 grandes catégories, elles-mêmes subdivisées en 10 sections de 100 entrées chacune. Au total, 10 000 représentations de l'excellence concentrées en 1 000 pages !



Auteur: Choquette, Sonia

Titre: Demandez à vos guides

Les guides porteurs de joie ont pour unique mission de nous aider à surmonter nos difficultés et à nous rappeler combien la vie est magnifique. Particulièrement attirés par les bébés et les jeunes enfants, ils les amusent en faisant toutes sortes de singeries, souvent imitées par ces derniers. Si jamais vous entendez un bébé rire et s'amuser tout seul dans sa chambre, vous saurez que celle-ci est remplie de guides porteurs de joie. Lorsque ma fille Sonia était bébé, elle était particulièrement proche d'eux. Avec leur aide, elle trouvait toutes sortes de façons de me faire rire, surtout lorsqu'il m'arrivait de me sentir fourbue et dépassée alors que j'étais enceinte de ma deuxième fille. Âgée seulement de sept ou huit mois, elle voyait souvent ses guides porteurs de joie et riait de bon cœur avec eux, sachant très bien que cela me faisait rire aussi. Il m'est arrivé des dizaines de fois d'être à deux doigts d'une bonne séance d'apitoiement sur moi-même et de la voir éclater de rire en faisant des grimaces tellement drôles qu'il m'était impossible de glisser dans la morosité. Je sentais, à travers elle, les esprits qui dansaient autour de nous et nous riions tellement fort toutes les deux que tous mes soucis s'envolaient. Le rire, surtout le fou rire, est la carte de visite des guides porteurs de joie. Si vous voulez en voir plusieurs, allez là où il y a beaucoup d'enfants et d'animaux domestiques. Mais n'oubliez pas qu'ils ne sont pas l'apanage des enfants et des animaux. Comme je l'ai déjà mentionné, ils sont là aussi pour alléger l'humeur des adultes trop sérieux et les soulager des grands stress de la vie, surtout lors de rassemblements solennels, quand la douleur et le chagrin sont souvent trop lourds à porter. Il ne faut donc pas s'étonner de les rencontrer fréquemment aux funérailles et dans les veillées mortuaires.



Auteur: Flansberry, Joane

Titre: Prédictions angéliques 2017 : l'année de la spiritualité

Joane Flansberry, médium, n'a plus besoin de présentation. Ses communications avec le monde angélique lui ont acquis un vaste public. En plus des autres ouvrages qu'elle publie, elle offre à ses lecteurs depuis 5 ans les prédictions annuelles selon les Anges. Dans la présente édition, le lecteur découvrira les prédictions qui le concernent pour l'année 2017, selon le groupe d'Anges et l'Ange particulier qui lui sont assignés. Un tableau au début de l'ouvrage permet d'identifier facilement ces entités. Livre de prévisions annuelles unique et original, Prédictions Angéliques 2017 s'attarde sur tous les aspects de la vie: les finances, la chance, les relations, le travail et la santé. Il donne de plus une vision globale de l'année tout en fournissant beaucoup de détails et de conseils. Véritable bible de l'aide angélique pour la nouvelle année, Prédictions Angéliques a renouvelé le concept des ouvrages traditionnels de prévisions annuelles et offre au lecteur des informations utiles pour bien réussir son année 2017.



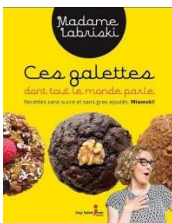
Auteur: Hébert, Ariane

Titre: Anxiété, la boîte à outils: stratégies et techniques pour gérer l'anxiété

Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété? Alors ce livre est pour vous ! Que sont le stress et l'anxiété ? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles? Quels sont les facteurs provoquant l'apparition de l'anxiété? En quoi consistent les différents troubles anxieux? Comment peut-on prévenir l'anxiété et, si nécessaire, la traiter? Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents et les intervenants. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement. Comment apprendre à l'enfant à gérer son anxiété en :

- nourrissant son estime personnelle ;
- développant ses habiletés sociales ;
- utilisant des techniques de relaxation et de respiration ;
- remplaçant ses pensées négatives par des pensées positives ;
- l'incitant à apprivoiser ses craintes au lieu de les fuir.

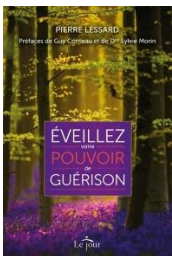
Ponctué de faits vécus, de cas cliniques et de réflexions, cet ouvrage est sympathique et stimulant. La boîte à outils sera à coup sûr une aide précieuse pour les parents. et les enfants !



Auteur: Labriski, Madame

Titre: Ces galettes dont tout le monde parle

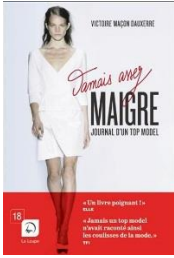
Tu connais certainement Madame Labriski et ses célèbres galettes! Tu es peut-être même l'une des 20 000 fans de sa page Facebook. Ou bien l'une de celles qui lui demandent «Il sort quand ton livre»? Miamski! C'est maintenant que ça se passe! Et si tu n'as pas la chance inouïe de connaître la Madame, va juste faire un p'tit tour sur sa page Facebook et sur son site www.madamelabriski.com. J'te gage que tu vas crier EURÉKASKI: j'ai trouvé une pétillante perle rare! Elle est littéralement la Jamie Oliver québécoise-féminine de la galette pour son énergie communicative, sa chaleur humaine et la passion intense qui l'anime. Inspirante elle est, la Madame. Et tiens-toi bien: elle dédie une section de son livre aux collations aimées des enfants ET acceptées par l'école! Tadamski! Tu tiens le coup?



Auteur: Lessard, Pierre

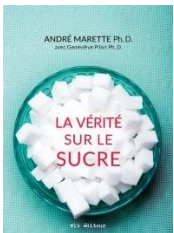
Titre: Éveillez votre pouvoir de guérison

Grâce à l'intelligence de nos cellules, nous possédons tous, intuitivement et inconsciemment, une vaste connaissance de notre propre corps et de ses mécanismes. Pierre Lessard nous propose de nous réapproprier ce savoir inné pour retrouver notre plein pouvoir d'autoguérison. Pour ce faire, il importe de savoir reconnaître les causes des déséquilibres qui affectent autant notre physique que notre esprit. À l'aide d'explications et d'enseignements clairs, l'auteur guide le lecteur dans sa façon d'interroger et de comprendre ces déséquilibres. Il propose également, au moyen de techniques concrètes regroupées en neuf voies, une pratique énergétique et spirituelle d'autoguérison, à exercer quotidiennement. Voici une approche complémentaire à la médecine conventionnelle, qui permet d'unifier toutes les dimensions de l'être et qui favorise une santé globale.



Auteur: Maçon Dauxerre, Victoire
Titre: Jamais assez maigre : journal d'un top model

À 17 ans, Victoire fait du lèche-vitrines à Paris quand elle est repérée par un chasseur de mannequins. Engagée par l'agence Elite, elle n'a que quelques semaines pour perdre les kilos qui la séparent des podiums. Pour ce faire, elle s'impose un régime draconien de trois pommes par jour. Quand elle atteint la taille 32, nombre magique pour briller dans l'industrie, Victoire devient rapidement l'un des mannequins les plus demandés. Toutefois, emportée dans la spirale de l'anorexie, elle s'éteint à petit feu. Derrière la soie et les paillettes, elle découvre un système inhumain: des adolescentes traitées comme des objets, à qui on impose des conditions de travail impitoyables. Sept mois après ses débuts fracassants, elle ne peut plus prétendre mener une vie de rêve, alors qu'elle nage en plein cauchemar. Puis, une tentative de suicide la mène directement à l'hôpital. Aujourd'hui libérée des pressions du glamour et de la gloire, Victoire s'est redonné le droit de vivre.



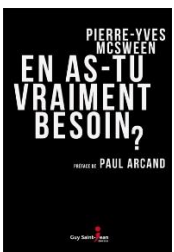
Auteur: Marette, André,
Titre: La vérité sur le sucre

Substance jadis extrêmement rare, le sucre est aujourd'hui omniprésent dans notre alimentation. Quelles sont les conséquences pour la santé de sa surconsommation généralisée? Est-il à l'origine de l'alarmante pandémie d'obésité et de diabète, et des nombreuses maladies associées? Le sucre serait-il, en un mot, un poison à bannir absolument, ou cette substance inoffensive que défend et promeut habilement l'industrie agroalimentaire? La vérité, comme toujours, est complexe, et les déclarations à l'emporte-pièce ne font que l'embrouiller. Ainsi, on sait qu'il n'y a pas un, mais des sucres. Ceux qui contiennent naturellement les aliments. Ceux qu'on ajoute, massivement, aux produits préparés. Ceux qui sont dits naturels et non raffinés, comme le miel et le sirop d'érable, et ceux qui ne le sont certainement pas, comme le fameux sirop de maïs à haute teneur en fructose - et que dire des édulcorants artificiels! Or, toutes ces substances ont des impacts propres sur notre métabolisme. Dans un livre passionnant et accessible, André Marette fait la synthèse des connaissances scientifiques actuelles sur le sucre. Chef de file de la recherche sur l'alimentation et le diabète, il estime qu'il est urgent que nous prenions conscience de ses effets, mais aussi, et surtout, des quantités que nous ingérons au quotidien.



Auteur: Marilou
Titre: 3 fois par jour. 2

Il y a des passions qui poussent, fleurissent et font des petits. Notre amour pour le bon et le beau n'a jamais cessé de croître depuis la création de Trois fois par jour, il y a de cela plus de trois ans. Imaginer des plats, les cuisiner et les poser sur une table bordée de gens qu'on aime, ça fait partie de ce qu'il y a de plus merveilleux dans notre vie. Rebienvenue à notre table. Après l'extraordinaire succès du premier tome, Marilou et Alexandre Champagne nous reviennent avec une proposition exceptionnelle: plus de 110 recettes complètement inédites et organisées en catégories pratiques (à offrir, économique, gourmand, pour recevoir, rapide, sans gluten, sans lactose, végété et choix d'Alex); 320 pages d'un univers intimiste et magnifiquement photographié.



Auteur: McSween, Pierre-Yves
Titre: En as-tu vraiment besoin?

En as-tu besoin? En as-tu vraiment besoin? Dans cet ouvrage capital où le chroniqueur affaires et économie de Paul Arcand passe dans son tordeur une quarantaine de sujets avec perspicacité et humour, cette question toute simple invite à revoir toutes les décisions qui ont un effet direct sur notre compte de banque. Au Québec, l'analphabétisme financier et la consommation à outrance influent négativement sur l'existence de chacun. Pour aider à voir les choses d'un œil neuf, En as-tu vraiment besoin? place un miroir réaliste devant nos choix de vie et leurs conséquences. L'auteur y remet en question notre façon de dépenser et insiste sur la nécessité de se construire une marge de manœuvre financière. Cette lecture ne laissera personne indifférent. Pierre-Yves McSween parle d'argent sans filtre et sans tabou, comme on ne l'a jamais fait auparavant dans un livre sur le sujet. Il propose de brillants mécanismes d'autodéfense contre la société de consommation et la naïveté financière. Avec deux grands objectifs en tête: définir le comportement d'un citoyen responsable financièrement; puis, donner au lecteur, enfin, un peu plus de cette liberté dont il a vraiment, tellement, carrément besoin.



Auteur: Moisan, Mylène

Titre: Dans une classe à part: histoires de profs inspirants

Mylène Moisan sait raconter les histoires méconnues des héros du quotidien. Les profs sont de ceux-là. Elle présente ici des enseignants inspirants qui font la différence dans la vie des enfants et des jeunes. Des femmes et des hommes pour qui enseigner, c'est transmettre, mais surtout, c'est motiver à se réaliser pleinement. Mylène Moisan nous conduit entre autres à la rencontre de Madame Mireille qui travaille avec des enfants autistes et qui décide de se battre là où d'autres auraient depuis longtemps baissé les bras. Elle nous livre aussi l'histoire de Madame Caroline qui accorde autant d'importance à ce que ses élèves vivent à la maison que dans sa classe, quitte à troquer son crayon rouge pour un appel à la travailleuse sociale. Ou encore les formidables rencontres de Wilfin et Nathalie avec leurs élèves originaires des quatre coins du globe. Tisser un lien avec un enseignant inspirant est un hasard du destin qui peut infléchir une vie et colorer une personnalité. DANS UNE CLASSE À PART raconte quelques-uns de ces petits miracles qui se produisent chaque année dans nos écoles.



Auteur: Payette, Lise

Titre: Le sens du devoir

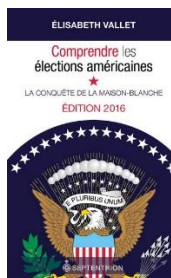
Quand Lise Payette se vit confier dans les années 1970 le difficile mandat de réformer, en tant que ministre, l'assurance automobile au Québec, elle devint rapidement, de son propre témoignage, incollable sur la question. Confrontée à l'aliénation et à la mauvaise foi de l'Assemblée nationale durant cette même période, elle n'éprouva aucune réticence à critiquer publiquement l'atmosphère du Salon bleu, au risque de se gagner quelques inimitiés au sein de ses collègues d'alors. Longtemps, par la suite, dut-elle essuyer les conséquences de sa franchise d'alors; mais cela allait devenir la marque de son fort caractère. Jamais elle n'accepta de se taire pour épargner les douces sensibilités de ses détracteurs, surtout lorsqu'il y avait péril en la demeure. Scénariste, chroniqueuse, animatrice, politicienne: Lise Payette n'a jamais été connue pour mâcher ses mots. En l'espace de cent chroniques (ou presque), on retrouve ici toute la verve avec laquelle elle a su, dans les pages du Devoir, s'emparer du crachoir pour dénoncer les puissants et faire valoir les droits de tant de minorités: les femmes, les peu nantis, le «petit peuple» et, bien sûr, son Québécois chéri, citoyen d'un pays à venir...



Auteur: Provencher, Martin

Titre: D'enfant battu à millionnaire: l'enfance tragique d'un homme heureux

À onze ans, il a été témoin de la mort de sa mère, assassinée d'un coup de fusil tiré à bout portant par un amant jaloux. Durant les années qui ont précédé ce drame indescriptible, son père le battait régulièrement. Si Martin Provencher est aujourd'hui un homme d'affaires accompli et, surtout, un homme heureux, c'est qu'il a su puiser en lui la force de se relever de chaque nouvelle épreuve. Tout jeune, c'est entre autres son amour des animaux qui lui a permis de s'évader d'un quotidien parfois insoutenable. Plus tard, sa débrouillardise et sa détermination l'ont aidé à connaître une réussite qui n'est certainement pas tombée du ciel. Les blessures du passé, mais aussi les déboires financiers, l'épuisement professionnel et les peines de cœur n'auront jamais eu raison de son courage. Ce récit empreint d'espoir est celui d'un homme résilient, animé par une incroyable pulsion de vie.



Auteur: Vallet, Élisabeth

Titre: Comprendre les élections américaines

La conquête de la Maison-Blanche est une saga qui s'étire sur de longs mois, qui absorbe des sommes astronomiques et qui remue les eaux saumâtres du passé des candidats et de leur famille. Elle est désormais suivie, un peu à la manière des Hunger Games, comme une série télévisée où seul le candidat le plus rusé, le plus connecté, le plus nanti ou le plus agressif survivra, au terme de pratiquement une année et demie de joute. Le XXIe siècle a complètement redessiné ce que sont les États-Unis: des événements de 2001 à l'avènement des Millenials (la génération Y), du bouleversement démographique du pays à la résurgence des «Hommes blancs en colère», le pays est en mal d'identité. Ainsi, l'essor du Tea Party, le retour de la peur en politique intérieure dans la foulée des attentats de Boston et San Bernardino, le déclin des droits des femmes, l'augmentation des tueries de masse et la lente déliquescence du Parti républicain mettent la table pour une année électorale inédite. Facile à lire, mais sans compromis sur les données, Comprendre les élections américaines est le seul livre rédigé par une universitaire spécialiste du sujet qui étudie les élections aux États-Unis. Élisabeth Vallet écrit depuis plus de dix ans sur le domaine. Cette nouvelle édition comprend de multiples mises à jour et révisions.