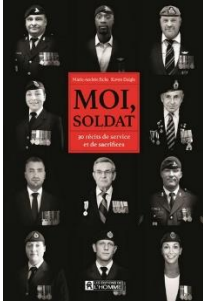


## DOCUMENTAIRES ADULTES

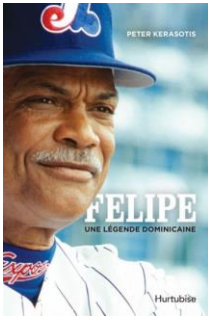


**Auteur :** Fallu, Marie-Andrée

**Titre :** Moi, soldat : 30 récits de service et de sacrifices

Au service de la sécurité nationale et de la paix mondiale, les militaires des Forces armées canadiennes déployés en mission sont témoins de drames horribles, quand ils ne sont pas carrément pris pour cibles. Ils reviennent souvent au pays meurtris, ayant laissé une partie de leur âme en zone de guerre. Pourquoi se sont-ils enrôlés? Comment leur mission s'est-elle déroulée? De quelle façon ont-ils vécu le retour au bercail? Pourquoi un si grand nombre d'entre eux ont-ils de la difficulté à réintégrer la vie civile? Ce livre réunit les histoires de 30 soldats et vétérans, dont plusieurs se racontent pour la première fois. Il jette un pont entre la communauté des militaires, méconnue, et la population civile, qui ne comprend pas toujours les sacrifices faits

pour elle.



**Auteur :** Alou, Felipe

**Titre :** Felipe : une légende dominicaine : autobiographie

Les Québécois ont surtout connu Felipe Alou comme gérant des Expos, celui qui aurait pu les mener à la Série mondiale en 1994...n'eût été d'un conflit de travail qui s'avéra, au long cours, fatal pour « nos Amours » ... Mais avant de devenir l'un des meilleurs gérants de son sport, Felipe Alou avait déjà écrit à lui seul – et parfois avec ses frères Matty et Jesús – des chapitres entiers de l'histoire du baseball. Entre autres exploits, il a été le tout premier athlète né en République dominicaine à devenir joueur régulier au baseball majeur. Beaucoup le tiennent pour le « Jackie Robinson dominicain ». Adulé par les amateurs de baseball, il est considéré comme une gloire nationale dans son pays. Né en 1935 dans un milieu très modeste, Alou signe à 20

ans un contrat avec les Giants de San Francisco dans l'espoir d'aider sa famille et renonce alors à ses études en médecine. Une fois aux États-Unis, d'abord en Louisiane puis en Floride, il fait la découverte brutale du racisme, un phénomène qu'il n'avait jamais expérimenté dans son propre pays. Doué, Alou deviendra à force de ténacité un joueur étoile des ligues majeures, évoluera avec et contre des joueurs légendaires (Willie Mays, Hank Aaron, Roberto Clemente) et connaîtra une étincelante carrière de 17 ans avant de connaître un parcours tout aussi exceptionnel comme gérant. Un témoignage fascinant par la grande variété des thèmes qu'il aborde : le racisme, les préjugés tenaces contre les Latino-Américains, les coulisses de l'administration des clubs, la foi, la conciliation famille-sport professionnel, le destin de la République dominicaine...



**Auteur :** Bombardier, Denise

**Titre :** Une vie sans peur et sans regret : mémoires

Libre, passionnée, courageuse, dotée d'un franc-parler connu aussi bien au Canada qu'en France, Denise Bombardier n'est pas de ces journalistes et écrivains qui laissent indifférent. Femme de combats, d'engagements, parce qu'elle ne craint ni la polémique ni les débats d'idées, elle s'est tracé un sillon médiatique et littéraire où s'impose une ligne directrice rare : le refus des compromis et des compromissions. Une force de caractère qui lui vient de loin, comme ces mémoires le décrivent avec vigueur, chaleur, tendresse, colères et humour aussi. Née à Montréal dans une famille modeste, élevée dans « l'eau bénite » d'une époque écrasée par le poids de la religion, fille d'une mère sous le joug d'un mari autoritaire et froid, elle s'est vite

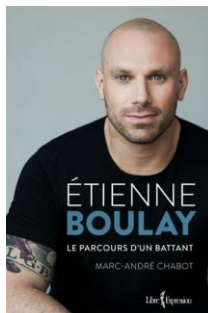
rebellée contre les siens au nom de sa liberté d'agir et de penser. Un peu comédienne, rapidement journaliste, très tôt férue de politique, elle bataille depuis quarante ans pour le féminisme, la défense de la langue française, contre les conformismes et les bénis-oui-oui. Parce qu'elle s'est extraite de la pauvreté culturelle grâce à l'éducation, parce qu'elle n'a jamais trahi ses idéaux mais toujours aimé apprendre, cette affranchie a eu une vie riche. Grands auteurs (Anne Hébert, Dany Laferrière, Michel Tremblay, Antonine Maillet...), journalistes, hommes politiques (Daniel Johnson, Brian Mulroney, Pierre Elliott Trudeau, René Lévesque, Robert Bourassa et tant d'autres), intellectuels tels Jean-François Revel, Benoîte Groult, Marguerite Yourcenar et politiques de renom comme Alain Peyrefitte, François Mitterrand, Michel Rocard en France... elle a rencontré nombre de personnalités. Des figures qu'elle raconte par le menu, comme tout son parcours, sa famille, ses amours dans cet ouvrage foisonnant, sans langue de bois, plein d'amour envers le Québec, la langue française et la France elle-même.



**Auteur :** Bordeleau, Nicole

**Titre :** Respire : un souffle profond peut tout changer!

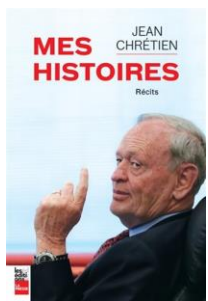
Retraçant en filigrane son parcours personnel, Nicole partage avec authenticité et générosité les importantes leçons de vie qui l'ont menée de l'ombre à la lumière, de l'essoufflement à une respiration ample, de la peur à la joie de vivre. Grâce à sa longue expérience en tant que maître en yoga, professeure de méditation, elle a su mettre en mots des enseignements riches et profonds ainsi que des exercices concrets pour vous aider à découvrir à votre tour comment un souffle profond peut tout changer! Cet ouvrage est certainement le plus intime de Nicole Bordeleau.



**Auteur :** Chabot, Marc-André

**Titre :** Étienne Boulay : le parcours d'un battant

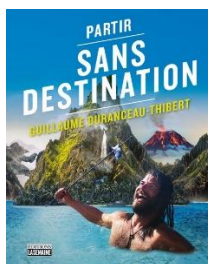
Rien ne destinait Étienne Boulay (5 pi 9 po, 165 lb) à une carrière de footballeur professionnel. Pourtant, c'est ce qu'il désirait. La vie d'Étienne n'est pas faite que de gloire et de victoires. Comme d'autres vedettes du sport, il a payé d'un lourd prix sa démesure : les commotions cérébrales et la dépendance aux antidouleurs, puis aux autres drogues et à l'alcool, l'ont mené au bord du gouffre. Aujourd'hui, ses démons dorment en silence. Jamais suffisamment loin, mais assez pour qu'il se livre, avec beaucoup d'émotion et d'humilité.



**Auteur :** Chrétien, Jean,

**Titre :** Mes histoires

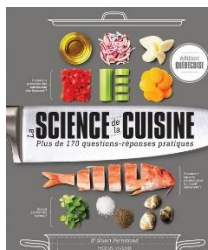
Pour marquer le 25e anniversaire de son élection à titre de premier ministre du Canada, Jean Chrétien a décidé de prendre la plume et de raconter quelques épisodes savoureux de sa longue et prestigieuse carrière. "Je n'ai écrit ni mes mémoires ni un livre d'histoire. En fait, je me suis amusé à coucher sur papier toutes ces anecdotes que je prends plaisir à raconter à ma famille ou à mes amis après un bon souper", prévient-il. L'ex-premier ministre en profite enfin pour rendre hommage à des amis et à d'ex-collègues, chefs d'État ou acteurs de l'ombre. Ses mots les plus tendres, c'est toutefois à celle qu'il appelle affectueusement son "roc de Gibraltar", Aline Chrétien, son épouse depuis plus de 60 ans, qu'il les réserve.



**Auteur :** Duranceau-Thibert, Guillaume

**Titre :** Partir sans destination

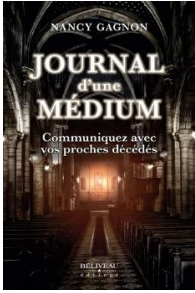
Voyager. Découvrir les glaciers, le désert, les montagnes, l'océan, les gens. Prendre son sac à dos et oser se dire que c'est possible. Partir à la rencontre du monde en savourant le parcours plus que la destination elle-même. Parce que partir sans destination, c'est se laisser porter par le vent et avoir l'esprit assez ouvert pour changer ses plans en cours de route. C'est s'ouvrir aux rencontres qui influenceront notre chemin: un vieux marin qui nous accueille sur son bateau le temps d'une partie de pêche et d'un éclat de rire; un barman qui nous indique son site de surf préféré, à l'abri des regards; une voyageuse qui nous décrit un majestueux canyon à ne pas manquer... C'est douter, se questionner et choisir un mode de vie, une façon différente de voir les choses. Qu'il parcoure les forêts d'Hawaï ou qu'il vive une aventure épique en Thaïlande, qu'il soit prisonnier du désert en Namibie ou en mode survie en Bolivie, Guillaume Duranceau-Thibert nous parle ici d'amitié, de requins, du bonheur, de toilettes du bout du monde, de beuveries mémorables et d'instinct. Et surtout, de notre pouvoir de vivre. Beaucoup. Bon voyage!



**Auteur :** Farrimond, Stuart

**Titre :** La science de la cuisine : plus de 170 questions-réponses pratiques

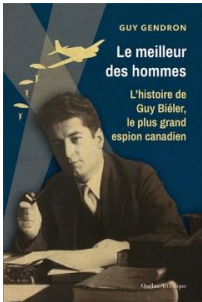
Les secrets des aliments révélés par la science. Comment savoir si le poisson est frais? À quel moment est-il préférable de saler la viande? Pourquoi la laisser mariner toute la nuit ne fait-il pas une grande différence? Comment préserver les nutriments des légumes? Que faire quand un plat est trop épicé? Pourquoi votre gâteau n'a pas levé? Grâce à plus de 170 questions-réponses pratiques, vous apprendrez à bien choisir, conserver, préparer et cuire de nombreux ingrédients pour un maximum de saveurs. Découvrez les secrets des aliments ainsi que différents modes de préparation et de cuisson illustrés étape par étape. Avec La science de la cuisine, les aliments n'auront plus de secrets pour vous, et cuisiner comme un chef deviendra un jeu d'enfant!



**Auteur :** Gagnon, Nancy

**Titre :** Journal d'une médium : communiquez avec vos proches décédés

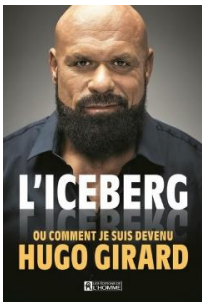
Ce qui semble parfois être la fin est en réalité un nouveau départ. Après la séparation de ses parents, puis le départ de sa mère alors qu'elle n'avait que 8 ans, Nancy a terriblement peur de l'abandon et de la mort. A l'adolescence, un manque d'amour flagrant la fait sombrer dans une grande dépression qui l'amène à vouloir mettre fin à ses jours. Il se passe alors quelque chose d'inexplicable... Elle a 17 ans lorsqu'elle découvre qu'elle voit et ressent des choses que très peu de gens vivent. Puis, à 24 ans, les visions de défunts et les prémonitions font partie intégrante de son quotidien. C'est le début d'une grande aventure?! Convaincue que chacun de vous peut développer ses nombreuses facultés de ressentis, de clairvoyance et de médiumnité, par cette lecture, l'auteure vous permet d'accéder au mystère de l'au-delà afin de découvrir les vrais enjeux de la vie sur terre et de franchir la fine ligne qui vous donnera la possibilité d'interagir avec les défunts. La lecture de ce récit augmentera votre vibration, vous permettant de développer vos propres facultés et ainsi franchir les portes du royaume. Communiquer avec vos proches décédés, n'est-ce pas de cela dont vous rêvez?? Native de la région du Saguenay, Nancy Gagnon a une enfance particulière qui l'amène malgré elle à développer sa sensibilité. La clairvoyance et la médiumnité deviennent très vite ses alliées et lui permettent de se faire connaître par ses nombreuses séances qui attirent maintenant une vaste clientèle. Son parcours la conduit à devenir rapidement conférencière et auteure.



**Auteur :** Gendron, Guy

**Titre :** Le meilleur des hommes : l'histoire de Guy Biéler, le plus grand espion canadien

Qui était le commandant Guy Biéler ? Pour sa propre fille, il a longtemps été un simple soldat mort comme tant d'autres lors de la Deuxième Guerre mondiale. Pour le journaliste Guy Gendron, alors même qu'il effectuait un reportage sur les agents secrets canadiens, il s'agissait d'un inconnu dont il n'avait jamais entendu parler. Tous deux, à différentes époques, ont toutefois découvert qu'il s'agissait en fait d'un espion exceptionnel. Ce récit biographique que l'on dévore comme un roman retrace le parcours de ce héros de l'ombre, recruté en 1942 par le bureau britannique des opérations spéciales. Parachuté en France avec la mission d'aider la Résistance, Guy Biéler a dirigé une multitude d'opérations commandos dans le nord du pays, à proximité du lieu où allait se produire ensuite le débarquement allié de juin 1944. Grâce à son talent de stratège et à son grand humanisme, il a permis de mener à bien des dizaines de sabotages tout en épargnant la vie des civils, avant d'être capturé, torturé pendant des mois, puis fusillé dans un camp désigné par les nazis pour y cacher leurs « prisonniers spéciaux ». Extirpé des ténèbres de l'Histoire, son récit à la fois fascinant et bouleversant nous plonge au cœur d'événements qui ont marqué notre époque et qui ont permis de dévoiler le pire comme le meilleur des hommes.



**Auteur :** Girard, Hugo

**Titre :** L'iceberg ou Comment je suis devenu Hugo Girard

Par son physique, Hugo Girard étonne. Par son parcours, jalonné de succès improbables dont celui d'avoir décroché le titre d'homme le plus fort du monde, Hugo Girard rayonne. Par sa résilience devant les embûches et par sa capacité à se réinventer constamment sur le plan professionnel, Hugo Girard impressionne. L'iceberg, c'est une expédition sous la surface des choses... Le parcours de l'ex-policier et homme fort ne se limite pas à ce que l'on en sait. Il recèle une face invisible, méconnue, constituée d'apprentissages de toutes sortes et d'une détermination sans bornes. Dans ce livre, Hugo Girard expose sa « méthode », c'est-à-dire les principes de vie, simples mais exigeants, qui lui ont permis d'atteindre des objectifs qui pouvaient à première vue sembler irréalisables. On y découvre, bien au-delà des muscles, la force de caractère de cet homme aux valeurs inébranlables. Un récit inspirant qui montre que la réussite dépend d'abord de soi et qui donne envie à chacun de soulever ses propres montagnes.



**Auteur :** Guibbaud, Valérie

**Titre :** 14 h 59

Le matin du 9 mai 2017, Valérie rend visite à son papa à l'hôpital. Son état de santé s'est détérioré depuis les dernières semaines, impossible de contrôler sa grave maladie pulmonaire. Il avait déjà vaguement mentionné l'aide médicale à mourir. À 10 h 35, ce matin-là, il annonce à ses proches qu'il va partir l'après-midi même. Elle n'est pas prête, mais lui, il l'est. Dans ce récit se déroulant en un court laps de temps, l'auteure a voulu laisser la place aux souvenirs et raconte les coulisses de cette histoire bouleversante. 14 h 59 est l'heure exacte du décès de son père.



**Auteur :** Labriski, Madame

**Titre :** Bye-bye sucre raffiné, bonjour purée de dattes ! : miamski : recettes faciles, sans sucre et sans gras ajoutés : plusieurs sans allergènes

Inspirée plus que jamais, Madame Labriski déclare fièrement la guerre au sucre raffiné à l'aide de son arme secrète: la purée de dattes, une petite merveille de sucre naturel riche en fibres et offrant une excellente qualité d'énergie. Armée de sa cuillère en bois et de son humour labriskien, l'icône de la galette fait exploser les possibilités culinaires: galettes, barres, muffins, gâteaux, tartes, smoothies, déjeuners, collations protéinées pour sportifs et plusieurs classiques québécois réinventés. Vous avez des intolérances alimentaires ou vous êtes végane? Ce livre est aussi pour vous. Si vous êtes capable de mettre des ingrédients dans un bol, vous avez tout le talent nécessaire pour carburer aux Labriski. À go, on mélange et on enfourne! Préparez-vous à vous régaler de bonheur.



**Auteur :** Lambert, François

**Titre :** Qu'est-ce que j'en pense? : mon opinion non censurée sur 30 enjeux québécois actuels

Avec Qu'est-ce que j'en pense, François Lambert nous offre aujourd'hui un essai sur 25 enjeux québécois actuels. Basé sur son expérience personnelle, sur sa vision du monde et sur des recherches approfondies, cet ouvrage dévoile son opinion dans un style direct, humoristique et imagé. Avec conviction et sans compromis, il nous présente notamment son point de vue sur les politiciens, les revenus non déclarés, l'accès à la propriété, le salaire minimum à 15 \$, les énergies renouvelables et la privatisation des sociétés d'État.



**Auteur :** Obama, Michelle

**Titre :** Devenir

Dans ses mémoires très attendus, Michelle Obama raconte son parcours exceptionnel, depuis son enfance dans le South Side de Chicago en passant par les années au cours desquelles elle a dû concilier sa vie d'avocate et de mère de famille, jusqu'aux huit années passées à la Maison-Blanche, où l'ancienne première dame a su imprimer sa marque tout en soutenant son mari alors qu'il dirigeait l'Amérique pendant des moments difficiles. Michelle Obama s'est imposée, au cours d'un parcours exemplaire, comme l'une des figures les plus remarquables de notre époque. Comme Première dame des États-Unis – et la première Afro-américaine à occuper cette fonction – elle a contribué à ouvrir la Maison-Blanche au plus grand nombre de manière chaleureuse et accueillante, et n'a pas ménagé ses efforts pour défendre les droits des femmes et des filles aux États-Unis comme dans le monde ; elle est parvenue à changer les mentalités pour que les familles puissent mener des vies actives et plus saines, tout en soutenant son mari alors qu'il dirigeait l'Amérique pendant des moments difficiles. Le tout, sans oublier à l'occasion de faire la démonstration de ses talents de danseuse et de chanteuse, ni surtout d'élever deux jeunes filles en les aidant à garder les pieds sur terre sous le regard implacable des médias du monde entier. Dans ses mémoires, un récit passionnant et marqué par une puissante introspection, Michelle Obama invite les lecteurs dans son univers, à travers la chronique des expériences qui ont fait d'elle la femme qu'elle est aujourd'hui, depuis son enfance dans le South Side de Chicago en passant par les années où elle a dû concilier sa vie d'avocate et de mère de famille, jusqu'aux deux mandats passés à la Maison-Blanche. Avec la sincérité, l'humour et l'esprit qu'on lui connaît, elle décrit ses victoires comme ses défaites, publiques et privées, et raconte toute son histoire telle qu'elle l'a vécue. Devenir retrace le parcours intime d'une femme de caractère qui a toujours su aller au-delà de ce qu'on attendait d'elle – une histoire qui nous encourage à faire de même.



**Auteur :** Pilote, Marcia

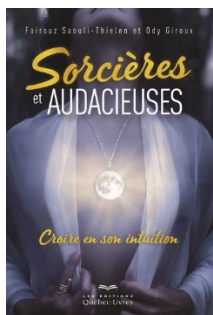
**Titre :** Désencombrement

Si vous lisez ceci présentement, c'est que ce sujet vous intéresse. Moi, il m'intéresse tellement que j'ai ressenti le besoin de partager avec vous comment je le place au cœur de ma vie. Je peux vous assurer qu'après avoir lu ce cahier vous aurez des outils pour entreprendre ou poursuivre votre réflexion sur le sujet. Le but de ce cahier est de vous offrir des outils pour que vous puissiez être libre d'être celle que vous avez vraiment envie d'ÊTRE. C'est en tant qu'AMIE que je vous propose de passer du temps avec moi afin l'on puisse explorer ensemble toutes les facettes du DÉSENCOMBREMENT.



**Auteur :** Pilote, Marcia  
**Titre :** Lâcher-prise

Je peux vous assurer qu'après avoir lu ce cahier vous aurez des outils pour entreprendre ou poursuivre votre réflexion sur le sujet. Le but de ce cahier est de vous offrir des outils pour que vous puissiez être libre d'être celle que vous avez vraiment envie d'ÊTRE. C'est en tant qu'AMIE que je vous propose de passer du temps avec moi afin que l'on puisse explorer ensemble toutes les facettes du LÂCHER-PRISE.



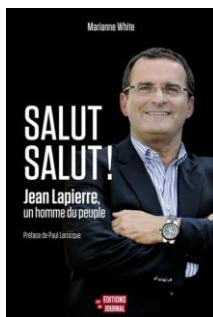
**Auteur :** Saouli-Thielen, Fairouz  
**Titre :** Sorcières et audacieuses : croire en son intuition

Pendant longtemps on a utilisé le mot « sorcière » de façon péjorative pour qualifier les femmes, en partie à cause de leur intuition et de leur sagesse divine. Il est grand temps de renverser cette vision! Apprenez à libérer avec audace la sorcière qui sommeille en vous et à puiser dans votre savoir ancestral ce qu'il faut pour devenir plus authentique, plus courageuse et plus épanouie. À la fois guide d'éveil spirituel et puissant outil de développement personnel, cet ouvrage vous offre de nombreuses pistes de réflexion et d'actions concrètes pour éveiller votre potentiel. Elles-mêmes d'intrépides sorcières des temps modernes, Fairouz et Ody proposent des enseignements, des exercices, des rituels et des prières qui apportent des réponses inspirantes aux femmes désireuses de s'engager sur une voie parfois négligée mais jamais oubliée: celle qui les mène à s'écouter, à reconquérir le pouvoir de diriger leur vie et de s'accomplir pleinement.



**Auteur :** Siry, Florence-Léa  
**Titre :** La consommation dont vous êtes le z'héros : petit guide pour s'initier au mode de vie zéro déchet

Le mode de vie zéro déchet prend de l'ampleur partout dans le monde. Confronté au phénomène, vous vous dites bien sûr que vous seriez un meilleur être humain si vous vous y mettiez... mais vous ne savez pas comment vous y prendre? Si l'idée même de supprimer les produits d'emballage de votre vie vous terrorise, ce livre a été spécifiquement pensé pour vous! Grâce à son approche sympathique, flexible et décomplexée, Florence-Léa Siry tend la main à tous ceux qui ont de bonnes intentions, mais ne savent pas par où commencer. Son but: vous aider à changer vos habitudes de consommation et vous inciter à réduire vos déchets grâce à des initiatives simples que vous pourrez adopter à votre propre rythme. Rempli d'humour, ce guide d'astuces et de projets DIY qui sortent de l'ordinaire vous invite à intégrer au quotidien des petits gestes qui feront de vous le z'héros de la consommation responsable que VOUS voulez être!



**Auteur :** White, Marianne  
**Titre :** Salut salut! : Jean Lapierre, un homme du peuple

Le 29 mars 2016, un avion s'écrase aux Îles-de-la-Madeleine. Jean Lapierre, un des passagers, y perd la vie alors qu'il se rend avec les siens porter son père à son dernier repos. Quatre membres de sa famille et deux pilotes connaissent le même sort tragique. Au moment de l'accident, Jean Lapierre est l'un des analystes politiques les plus influents et les plus appréciés du Québec. Cet ancien politicien devenu chroniqueur vedette a un parcours hors du commun. Très jeune, il connaît une ascension fulgurante jusqu'aux hautes sphères du pouvoir à Ottawa, avant de claquer la porte de son parti pour participer à la fondation du Bloc québécois. À la mi-trentaine, il fait le saut, une première fois, à la radio et à la télévision. En 2004, à l'aube de l'éclatement du scandale des commandites, il replonge en politique aux côtés de Paul Martin. Son retour dans les médias, trois ans plus tard, marquera l'apogée de sa carrière. Grâce à un travail de recherche minutieux et à une soixantaine de témoignages, Marianne White brosse le portrait d'un homme travaillant, rigoureux et fougueux, dont la force de caractère et l'humour l'ont aidé à surmonter de rudes épreuves. Ponctué de révélations étonnantes, Salut salut ! pose un regard inédit sur cet amoureux du peuple qui a transmis sa passion de la politique à des générations de Québécois.