

DOCUMENTAIRES ADULTES



Auteur : Crisafi, Daniel-J.

Titre : Qu'en pense mon naturopathe? : des réponses claires et concrètes à plus de 50 questions en santé globale

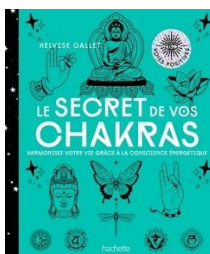
Dans cet ouvrage pratique, nuancé et bien vulgarisé, Daniel Crisafi fait la lumière sur une cinquantaine de sujets touchant à l'alimentation et à la santé globale. Déboulonnant plusieurs mythes au passage, il parle entre autres des régimes spéciaux, des superaliments, du sucre, des vitamines et des minéraux, des plantes thérapeutiques, de l'activité physique et de plusieurs problèmes de santé sur lesquels la naturopathie peut apporter un éclairage différent. Complète et solidement documentée, cette petite bible du mieux-être vous fournira toutes les clés pour parvenir à démêler le vrai du faux et vous permettra de découvrir une multitude de solutions naturelles qui ont fait leurs preuves.



Auteur : Cyrulnik, Boris

Titre : La nuit, j'écrirai des soleils

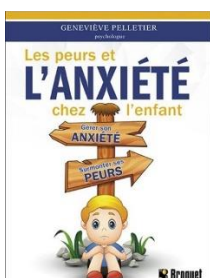
B. Cyrulnik relate la manière dont la littérature, l'écriture et la lecture permettent de s'évader, de s'inventer un monde, de combler un manque ou de fuir la réalité.



Auteur : Gallet, Helvise

Titre : Le secret de vos chakras : harmonisez votre vie grâce à la conscience énergétique

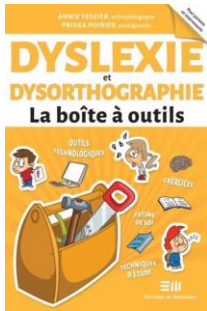
Un guide pour apprendre à connaître, identifier et renforcer ses chakras afin d'améliorer son bien-être et sa santé.



Auteur : Pelletier, Geneviève

Titre : Les peurs et l'anxiété chez l'enfant

D'où viennent les peurs des enfants? Pourquoi certains enfants sont-ils plus anxieux que d'autres? Les peurs et l'anxiété sont-elles normales chez l'enfant? Que faire comme parent pour aider son enfant à surmonter ces difficultés? Quant doit-on consulter un professionnel? Ce sont là des questions que plusieurs parents se posent. Ce livre répond à ces questions grâce aux découvertes issues des recherches en psychologie clinique et en neurosciences. Enrichi de nombreux exemples cliniques issus de la pratique de l'auteure, il s'adresse aux parents qui veulent mieux comprendre les peurs et l'anxiété de leur enfant et propose des interventions concrètes et pratiques pour aider l'enfant à surmonter ces difficultés.



Auteur : Tessier, Annie

Titre : Dyslexie et dysorthographe : la boîte à outils

Votre enfant éprouve-t-il de la difficulté à lire ou à écrire ? Alors ce livre est pour vous ! Comment savoir si mon enfant est dyslexique ou dysorthographe ? Quelles seront les conséquences de ces troubles d'apprentissage sur ses résultats scolaires et sur son avenir ? Comment puis-je l'aider à s'améliorer ? Ces questions, fréquemment soulevées, trouveront réponse dans ce petit guide sympathique, qui vous permettra également de :

- faire la différence entre une difficulté en lecture ou en écriture et un trouble d'apprentissage spécifique de la lecture ou de l'écriture ;
- détecter des manifestations d'une possible dyslexie ou dysorthographe ;
- comprendre ces troubles d'apprentissage afin de mieux soutenir votre enfant ;
- adapter votre vie ou celle d'un proche à la suite d'un diagnostic.

Ponctué d'exercices, d'activités et de tableaux pratiques à consulter en un coup d'œil, ce livre est rempli de judicieux conseils ayant fait leurs preuves.



Auteur : Wolff, Michael

Titre : État de siège : Trump seul contre tous

Après le best-seller international *Le Feu et la Fureur*, voici la saison 2 de la présidence la plus extravagante de l'histoire des États-Unis. Deux ans au sommet du monde n'ont pas assagi Donald Trump, plus impulsif et versatile que jamais. Mais la roue de la fortune a tourné : les procureurs fédéraux scrutent ses affaires ; ses anciens alliés politiques cherchent à le faire chuter ; ses opposants démocrates n'ont pas renoncé à le destituer. Et pourtant, Donald Trump se sent invincible. Il s'expose, s'exprime, s'enflamme, ce qui le rend vulnérable. Cette présidence anormale va-t-elle atteindre son point de rupture et implorer ? Enquête de première main et récit romanesque d'un règne hors norme, *État de siège* dresse le portrait d'un président à nul autre pareil. Entouré d'ennemis et aveugle à son sort, Trump est décidément le leader le plus stupéfiant de l'histoire américaine. « Faut savoir jouer. Je joue bien. Mieux que personne peut-être. Je crois que je suis le meilleur. Je suis très bon. Très tranquille. La plupart des gens ont peur qu'il arrive le pire. Mais le pire n'arrive pas, sauf si vous êtes stupide. Et je ne suis pas stupide. » Donald Trump