

DOCUMENTAIRES



> **Choisir de ralentir / Nelly Pons** .- Arles : Actes Sud : "Kaizen" , 2017.- (Je passe à l'acte).
"Pas le temps", "débordés", "à la bourre", "surbookés"... Croissance illimitée, surconsommation, hyperconnectivité, gains de performance et de productivité... Dans sa quête du toujours plus, le monde moderne nous plonge dans la frénésie d'avoir, de réussir. Une course folle dont le pendant est un inéluctable épuisement : de la planète, de ses ressources naturelles, mais aussi des hommes. Face à ce constat, une parade : ralentir.

> **Changer avec le kaizen : Quel sera votre prochain petit pas ? / Christie Vanbremeersch**.- First , 2020.

Suivez la méthode Kaizen et améliorez, chaque jour, votre vie un petit pas à la fois. Le concept du Kaizen (de KAI, qui signifie " changer ", et ZEN qui signifie " quelque chose de bon ") s'est développé dans les industries d'un Japon en pleine reconstruction, au lendemain de la Seconde Guerre mondiale. S'appuyant sur un cycle de quatre étapes, appelé PDCA (pour Plannifier, Développer, Contrôler, Ajuster), elle permet, appliquée au champ du développement personnel et de la vie quotidienne, de " débloquer " le lecteur, et de l'aider non seulement à se mettre en mouvement, mais à poursuivre sur sa lancée, résolument mais progressivement, un petit pas après l'autre.

> **Minimalisme : la quête du bonheur et de la liberté par la simplicité / Judith Crillen**.- Paris : Rustica éditions , 2017.

EDUCATION

> **La philo des super-héros / Elodie Denis & Jonas Mary**.- Paris : les Editions de l'Opportun , 2018.

Enfin un livre de philo aux super-pouvoirs ! Superman, premier fan de Socrate ! Si vous pensez que la philosophie est réservée aux barbus en toge, vous allez être surpris car la philo se niche partout... y compris chez les super-héros ! Superman, Batman, les X-Men, Hulk, Daredevil et leurs amis vont vous aider à vous passionner pour Kant, Nietzsche, Épicure et bien d'autres. Le bien, le mal, le bonheur, l'identité, la morale apparaissent en filigrane de leurs aventures et de leurs exploits !

> **Le yoga des petits / Rebecca Whitford**

10 postures de yoga expliquées aux tout-petits, présentées sur des doubles pages. Chaque posture

correspond à un animal. Des conseils simples permettent aux parents de guider l'enfant et une double page de photographies montre les enfants en action. - Eveil (0 à 3 ans).

> Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études: comment devenir libre, vivre à fond et réussir en dehors du système / Olivier Roland.- Paris : Alisio , 2016.

Vous en avez assez du métro-boulot-dodo, ou de ces études interminables dans lesquelles vous apprenez surtout des choses qui ne vous serviront pas ? Brisez la routine et réussissez en dehors du système en suivant cette méthode étape par étape basée sur l'expérience de centaines d'entrepreneurs et appuyée par plus de 400 références scientifiques. Comprenez les limites du système éducatif et pourquoi il est de plus en plus obsolète, hackez votre éducation en boostant votre QI, apprenez comment vraiment apprendre efficacement et devenez libre en créant une entreprise qui soit au service de votre vie, plutôt que votre vie au service de votre entreprise...

> Langue des signes : dictionnaire, mots et expressions / Henri Medori.- Vichy : Aedis .- (Super guide).

Plus de 1 400 signes pour communiquer.

> Maman, Papa, on joue à quoi ? : près de 70 activités alternatives aux écrans pour enfants entre 2 et 10 ans / Agathe Lecaron.- PARIS : L.G.F - Le livre de poche , 2020.- (Le livre de poche).

On le sait, depuis le temps que les psys nous le répètent : il faut passer du temps de qualité avec nos bambins ! Mais à faire quoi ? A jouer. Pourtant l'énergie, l'envie ou les idées ne sont pas toujours au rendez-vous. Et puis les écrans sont des sirènes auxquelles il est très difficile de résister. 70 activités éducatives et ludiques pour tous les âges, y compris les tout-petits dès 2 ans.* 9 grands thèmes autour desquels cuisiner, visiter, bricoler, bouger, jardiner, faire des expériences scientifiques...

> Petites histoires et comptines à signer -Paris : Nathan , 2018 .-(Petit Nathan).

5 histoires et comptines illustrées en signes, étape par étape à signer avec son bébé !. Dès 5 mois.

SCIENCES

> 3 minutes pour comprendre les 50 plus grandes théories de l'évolution / Mark Fellowes, Nicholas Battey.- Le Courrier du Livre , 2015 -(3 mn).

S'adapter ou mourir : voilà la plus célèbre loi de la nature. Mais comment l'évolution a-t-elle lieu ? Ce processus est trop lent pour être vu, mais il agit sans cesse, partout. Chacun des éléments qui la composent - variations, sélection naturelle, conflits intergénérationnels - sont ici présentés dans leur contexte. De la population à la spéciation, du polymorphisme à la psychologie évolutive, vous trouverez tout ce que vous devez savoir sur ce sujet.

> Atlas de l'anthropocène / François Gemenne, Aleksandar Rankovic ; atelier de cartographie de Sciences Po.- Paris : Presses de Sciences Po , 2019 -1 atlas .

Cet "Atlas" permet aux lecteurs de comprendre pourquoi il est tout à fait vain de prétendre dominer, maîtriser, posséder la Terre. Changement climatique, érosion de la biodiversité, évolution démographique, urbanisation, pollution atmosphérique, détérioration des sols, catastrophes naturelles, accidents industriels, crises sanitaires, mobilisations sociales, sommets internationaux... Voici le premier atlas réunissant l'ensemble des données sur la crise écologique de notre temps.

> L'Homme et la nature : Comment renouer ce lien secret / Peter Wohlleben.- Les Arènes , 2020.

A partir des dernières découvertes scientifiques et de ses propres observations, le forestier le plus célèbre du monde nous ouvre les yeux sur les interactions secrètes entre l'homme et la nature. Les plantes réagissent positivement au toucher humain et sont capables d'entendre. Les arbres dorment, ressentent la douleur et ont comme un cœur qui bat. Notre tension artérielle se normalise à leur voisinage et la couleur verte nous apaise.

> La Terre est une marmite / Ryoko Sekiguchi.-Bayard , 2020.-(Les petites conférences).

On croit savoir beaucoup de choses sur l'alimentation, sur ce qui nous nourrit ; mais la nourriture est en réalité pleine de mystères. Manger et faire la cuisine font partie des rares actions qui éveillent les cinq sens. Le monde est fait d'échanges constants. En étant simplement assis à côté de quelqu'un, peut-être échangez-vous avec lui, même sans le savoir, un peu de l'eau qui est dans votre corps et qui s'évapore dans l'air que l'autre aspire. La terre est une marmite, et on y danse, nous les êtres humains, avec les arbres, les poissons, les animaux, l'eau, et les mots pour les nommer, avec pour assaisonnement les grands mystères de la vie et de la mort.

SANTÉ

> Zéro sucre : mon année sans sucre, comment s'en libérer / Danièle Gerken.- Paris : J'ai lu , 2017.

Le sucre est omniprésent dans notre alimentation, jusqu'à se cacher dans de nombreux produits salés. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si de plus en plus de médecins en prônent la réduction drastique. La prise de conscience de Danièle Gerken s'est transformée en aventure personnelle. Pendant un an, elle a décidé de vivre sans sucre. Les bienfaits physiques et psychologiques qu'elle en a tirés ont tout de suite été spectaculaires.

> Dis-moi comment aller chaque jour de mieux en mieux : 50 clés pour vivre en pleine santé et en pleine conscience / Michel Odoul.- Paris : Albin Michel , 2020.

A l'aune de plus de 35 ans de pratique et plus de 10 000 consultations, Michel Odoul nous propose ici une synthèse de son expérience et de sa pratique de la santé. Il nous livre une vision simple et concrète de ce qu'est la santé et une véritable philosophie de vie. A travers 5 "justes comportements" et grâce à de nombreux outils pratiques, il répond à un besoin et à une question d'une actualité brûlante : pourquoi ne pas me consacrer à ma santé, plutôt que de lutter contre la maladie

> Hypnose et auto-hypnose pour soulager la douleur, ça marche ! / Dr Philippe Pencalet.- Paris : Albin Michel , 2018.

Douleur chronique (mal de dos, fibromyalgie, migraine, arthrose, névralgies...) ou douleur aiguë (soin dentaire ou médical, accouchement, règles douloureuses...) : saviez-vous qu'il est possible d'en venir à bout à l'aide de techniques naturelles ? Le Dr Philippe Pencalet, neurochirurgien, nous explique comment, par l'hypnose et l'auto-hypnose, nous pouvons modifier la perception d'un message douloureux et réduire l'intensité de la douleur jusqu'à la supprimer.

Le plus souvent, quelques séances suffisent et les résultats sont durables. Complémentaire des antidouleurs, l'hypnose permet très souvent d'en réduire les doses et de diminuer leurs effets

indésirables. Grâce à des exercices d'auto-hypnose et à des conseils adaptés à chaque type de douleur, le Dr Philippe Pencalet nous aider à puiser en nous les ressources nécessaires à la maîtrise de notre propre douleur.

GUIDE VOYAGE

> **Hongrie : + Budapest.- [Ed.] 2019-20.- Vanves : Hachette , 2019.- 1 plan dépl.- (Le routard)**. Nichée au centre de l'Europe, la Hongrie possède un patrimoine culturel de 1er plan. Outre sa magnifique capitale, elle propose de jolies cités baroques au bord du lac Balaton et des bourgades viticoles dans la grande plaine de la Pustza où se perpétue la douceur de vivre.

LITTERATURE

> **Correspondance: 1944-1959 / Albert Camus, Maria Casarès ;** texte établi par Béatrice Vaillant ; avant-propos de Catherine Camus.- [Paris] : Gallimard ,2019 Bibliogr. p. 1441. Index. La correspondance entre le romancier et dramaturge A. Camus et la tragédienne M. Casarès qui débute peu après leur histoire d'amour et se poursuit jusqu'à la mort de l'écrivain.

TEMOIGNAGES / ESSAIS

> **Il nous reste les mots / Georges Salines, Azdyne Amimour ;** propos recueillis par Sébastien Boussois.- Paris : Robert Laffont , 2020.

" Ce dialogue inattendu avec un homme musulman, tolérant, et pourtant père de djihadiste, représentait une extraordinaire opportunité de montrer qu'il nous était possible de parler. Si un tel échange avait lieu entre nous, alors nous pouvions abattre les murs de méfiance, d'incompréhension, et parfois de haine, qui divisent nos sociétés. " Georges Salines. " Aujourd'hui, c'est avant tout une histoire de confiance et d'amitié qui nous unit.

> **Le colosse aux pieds d'argile / Sébastien Boueilh.-** Michel Lafon , 2020.

Dans ce livre, ce n'est pas un ancien rugbyman de cent kilos qui s'adresse à nous mais un enfant apeuré de onze ans, un adolescent révolté de seize. Le jeune Sébastien Boueilh nous raconte comment il a traversé ces nuits faites d'agressions sexuelles et de viols, de silence, de mensonges imposés par un membre de sa famille. Ce récit poignant nous entraîne à ses côtés enfant, adolescent, adulte, vers les déviances, la violence, envers les autres ou soi-même.

Jusqu'à ce que le destin provoque la parole, enclenche la justice. De son histoire, Sébastien Boueilh a tiré la force de fonder l'association Colosse aux pieds d'argile qui lutte contre la pédocriminalité en milieu sportif et vient en aide aux victimes d'agressions sexuelles. Il dévoile pour la première fois toute son histoire, avant tout pour prouver aux victimes que l'on peut s'en sortir. A une condition, comme Sébastien : PARLER !

> **L'empreinte / Alex Marzano-Lesnevitch -**Paris : 10-18 , 2020.

La révélation choc de l'année 2019. Une œuvre de non fiction littéraire troublante sur la peine de

mort mais aussi sur les abus dans le cadre familial.-Grand prix des lectrices Elle 2019, catégorie Essais
Prix du Livre Inter étranger.

> J'aime le sport de petit niveau / Boris Cyrulnik.- Soisy-sur-Seine : Cherche midi , 2020.-(Homo ludens) .-Essai.

J'aime le sport de "petit niveau" parce qu'il socialise, il moralise, il produit une relation humaine, et fait naître une épopée". Par le prisme du sport, qu'il a pratiqué jeune adulte, Boris Cyrulnik nous entretient de la "condition humaine", avec la bienveillance qui le caractérise.