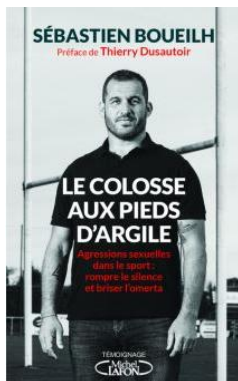


DOCUMENTAIRES

Nouveautés mai 2020



> 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.

> 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 méro-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... bref rejoignez le mouvement grandissant des rebelles intelligents !

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

Un guide avec plus de 1.400 signes et expressions pour communiquer dans la langue des signes française (LSF). Après un bref historique, ce guide présente l'alphabet, les chiffres et les nombres, le dictionnaire, les signes du zodiaque, les signes de plongée avec, en fin d'ouvrage un espace pour y consigner des notes personnelles.

> 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 pys 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...

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

"La résilience par le sport, c'est la métamorphose du handicap auquel on ne se soumet pas, et qui nous conduit ainsi à la réparation narcissique. Au concept de "morale sportive", je préfère celui d'empathie, dans lequel je me représente le monde de l'autre. Même sans loi, quelque chose m'empêche. Dans le sport, c'est le règlement qui freine, et non le sujet lui-même. L'empathie est plus morale que le sport. 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. Phénomène social majeur du XXe siècle, le sport constitue à ses yeux un magnifique terrain de reconstruction. Le concept de résilience, qu'il a fait connaître, trouve dans le sport une application exemplaire. Son approche anthropologique le conduit aussi à former l'hypothèse de la naissance des conventions de jeux dès l'avènement de la conscience de l'autre chez l'enfant, et du plaisir qui jaillira de se mesurer à lui. Ainsi, ce "protosport" de l'homo ludens s'enracinerait dans l'être en devenir dès les premiers temps de l'humanité.

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

Une enquête qu'a menée l'auteure à partir du constat que de plus en plus de médecins prônent une baisse drastique, voire un arrêt complet de la consommation de sucre. Avec une méthode pour arrêter ou diminuer de façon non contraignante sa consommation de sucre.

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

Une approche des notions fondamentales de la philosophie à travers les super-héros : Superman et Kant ou encore le complexe d'Oedipe de Dark Vador.

> 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. Ainsi, le Kaizen est à la fois une méthode et une philosophie, qui prône que l'on peut ne pas se satisfaire de ce qui est, mais qu'il faut l'améliorer petit à petit, et qui pense que seuls les gestes concrets nous permettent de savoir si l'on va dans la bonne direction, et peuvent être réajustés. Christie Vanbremeersch propose ici une véritable méthode, enrichie au fil de ses expérimentations, pour mettre au point et réaliser des premières actions - que chacun adaptera à l'aune de sa

motivation-, évaluer ces actions, corriger le tir si cela est nécessaire et...
savourer les premières victoires !

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

Attentats du 13 novembre 2015 (France) .-Entretiens

" 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 !

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

Atlas, dans la mythologie, représente un géant capable de tenir la Terre sur ses épaules sans en être écrasé. Mais quand Gérard Mercator publie en 1538 ce qu'il décide d'appeler un Atlas, le rapport des forces s'est complètement inversé : un "Atlas" est un ensemble de planches, imprimées sur du papier, quelque chose que l'on feuillette et que le cartographe tient dans sa main ; ce n'est plus la Terre que l'on a sur le dos et qui nous écrase, mais la Terre que l'on domine, que l'on possède et que l'on maîtrise totalement. Près de cinq siècles après, voilà que la situation s'inverse à nouveau : paraît un "Atlas" qui permet aux lecteurs de comprendre pourquoi il est tout à fait vain de prétendre dominer, maîtriser, posséder la Terre, et que le seul résultat de cette idée folle, c'est de risquer de se trouver écrasé par Celle que personne ne peut porter sur ses épaules. > Bruno Latour 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.

> 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 ? Il nous permet d'entrevoir pourquoi de nombreuses populations vivent plus longtemps et en meilleure santé que nous. Cet ouvrage est un véritable ikigai, une réconciliation du corps et de l'esprit, dont le lien et le liant sont l'amour et le respect de la vie. Un livre pour tous, à lire par tous, du patient au praticien, du parent au soignant. Ouvrez-le et découvrez... Michel Odoul est praticien shiatsu, fondateur de l'Institut français de shiatsu, conférencier et auteur de plusieurs ouvrages dans le domaine de la santé, parus chez Albin Michel, dont le best et long seller : Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi.

> Hongrie : + Budapest.- [Ed.] 2019-20.- Vanves : Hachette , 2019.- 1 plan dépl.- (Le routard).

Le Routard, le meilleur compagnon de voyage depuis 45 ans. Dans cette nouvelle édition du Routard Hongrie (+ Budapest) vous trouverez une première partie en couleurs avec des cartes et des photos, pour découvrir plus facilement le pays et repérer nos coups de cœur ; des suggestions d'itinéraires et des informations pratiques pour organiser votre séjour ; des adresses souvent introuvables ailleurs ; des visites culturelles originales en dehors des sentiers battus ; des infos remises à jour chaque année et des cartes et plans détaillés. Merci à tous les Routards qui partagent nos convictions : Liberté et indépendance d'esprit ; découverte et partage ; sincérité, tolérance et respect des autres.

> Le yoga des petits / texte de Rebecca Whitford & [illustrations de] Martina Selway ;

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).

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

5 histoires et comptines illustrées en signes, étape par étape à signer avec son bébé ! La langue des signes est un excellent moyen de communiquer avec votre bébé, avant qu'il ne parle. Le baby sign est une activité directement venue des Etats-Unis, et est de plus en plus répandue en France. Elle est notamment plébiscitée par les pédiatres car elle favorise le développement du langage du bébé. Les 5 comptines et petites histoires proposées contiennent les mots du quotidien : "maman", "enfant", "jouer", "manger", "lait"... Tous les signes à reproduire sont soigneusement illustrés et faciles à exécuter, afin d'apprendre à signer avec bébé, tout en s'amusant. Des comptines et histoires illustrées en signes, étape par étape et les vidéos disponibles sur Nathan Live. Dès 5 mois.

> Correspondance: 1944-1959 / Albert Camus, Maria Casarès ; texte établi par Béatrice Vaillant ; avant-propos de Catherine Camus.- [Paris] : Gallimard ,2019

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.