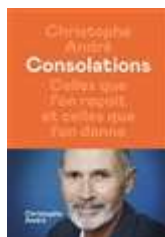


NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – MARS 2022



André, Christophe

Consolations : celles que l'on reçoit et celles que l'on donne

L'Iconoclaste

Une invitation à découvrir la multitude de consolations qui permettent à l'humain de ne pas se résigner et de se relever quand il trébuche. Christophe André partage également son expérience personnelle suite à une maladie grave. (159 AND)



Bargine, Gersande - Gourdin, Philippe

L'après-cancer : tout un programme ! : témoignages, accompagnements et solutions pratiques

In press (Et si on allait mieux !)

La période suivant la guérison d'un cancer peut constituer une nouvelle épreuve lorsque le patient doit reprendre le cours de son existence. Les auteurs présentent les enjeux de cette phase d'ajustement, des témoignages d'anciens patients et des avis de spécialistes. Parmi les sujets abordés figurent la fatigue, la gestion de la douleur, la sexualité, la peur de la rechute ou le retour au travail.

(610 BAR)



Le bêtisier du laïco-sceptique

Minerve

En sept chapitres et 46 réponses courtes et teintées d'humour, l'ouvrage remet la laïcité au centre de la République montrant qu'elle est le socle de la liberté des citoyens. L'ensemble est illustré de dessins satiriques et féroces des pingouins de X. Gorce. (211 BET)



Calestrémé, Natacha

La clé de votre énergie : 22 protocoles pour vous libérer émotionnellement

Albin Michel (Documents)

Synthèse de 22 techniques recueillies auprès de guérisseurs, de magnétiseurs et de médiums pour s'affranchir des émotions toxiques et retrouver son énergie. (617 CAL)



Chapoutot, Johann

Le grand récit : introduction à l'histoire de notre temps

PUF

Un essai d'interprétation de l'histoire du XXe siècle qui met en exergue, dans le contexte de la perte de crédibilité du religieux en Occident, la dimension de donation et de dotation de sens, pour l'existence collective comme pour les trajectoires individuelles, dont les idéologies qui ont rythmé l'époque sont la manifestation. (930 CHA)



Chretien-Vincent, Myriam - Rossini, Emmanuelle - Tétreault, Sylvie

L'éveil des sens chez l'enfant

Mardaga (Psychologie)

Un ouvrage pour comprendre la psychologie des enfants en bas âge et les accompagner dans les différentes étapes du système sensoriel, du sommeil, de l'alimentation, des loisirs et des jeux, de la socialisation ou encore des apprentissages scolaires. (401 CHR)



Clair, Anne-Hélène - Trybou, Vincent

Devenez votre propre psy : une neuroscientifique, un thérapeute : théorie et pratique pour contrôler votre cerveau

Allary éditions

Présentation des outils les plus adaptés pour comprendre le fonctionnement du cerveau et maîtriser ses émotions. Respectivement docteure en neurosciences et psychothérapeute, les auteurs proposent des techniques utilisées par les professionnels pour intervenir sur les mécanismes cérébraux, calmer les émotions virulentes et transformer les pensées négatives. (159 CLA)



De Longueville, Xavier

Prenez soin de vous : guide de survie mentale à l'ère post-Covid

Kennes Editions (Société)

Le psychiatre explique les conséquences néfastes sur la santé engendrées par la crise sanitaire de la Covid-19 : stress, épuisement, dépression, anxiété, frustration, colère et isolement social. Il propose également des solutions pour y remédier. (617 LON)

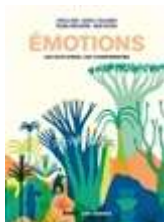


Duvoux, Nicolas

Les inégalités sociales

Que sais-je ? (Que sais-je ?, n° 2154)

Une analyse des inégalités sociales dans les pays occidentaux et de l'aggravation du phénomène. (304 DUV)



Emotions : les explorer, les comprendre

Les Arènes

A partir des témoignages recueillis pour le podcast éponyme, des explications sur tous les ressentis humains (colère, anxiété, hypersensibilité, nostalgie, amour, entre autres), sur leurs origines ou encore sur les raisons de leur installation parfois durable. (159 EMO)

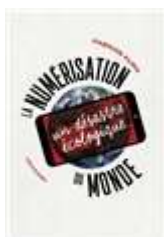


Ferme de Sainte-Marthe

Tous les légumes : pour une autonomie alimentaire retrouvée

Ulmer

La Ferme de Sainte-Marthe propose des variétés de légumes dont chacun peut en conserver les graines pour les ressemer l'année suivante. Ce guide rassemble toutes les informations nécessaires au choix des variétés les plus intéressantes et à la culture de chaque espèce, ainsi que des conseils culinaires pour apprécier au mieux ces légumes. (632 FER)



Flipo, Fabrice

La numérisation du monde : un désastre écologique

l'Echappée (Pour en finir avec)

Une étude des implications écologiques de la numérisation du monde mises en évidence par plusieurs rapports scientifiques. Soulignant la responsabilité de ce secteur dans les émissions de gaz à effet de serre, l'auteur décrit comment les consommateurs ont été poussés vers de nouveaux besoins au nom du progrès et de la compétitivité, sous la pression conjointe des entreprises et des Etats. (504 FLI)

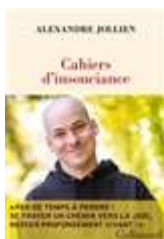


Garcia, Manon

La conversation des sexes : philosophie du consentement

Flammarion (Climats)

Une analyse du consentement dans le domaine amoureux et sexuel au croisement de questionnements moraux, juridiques et philosophiques. L'auteure esquisse une philosophie joyeuse et émancipatrice des relations amoureuses d'un point de vue féministe qui souligne la dimension politique du sexe. (170 GAR)



Jollien, Alexandre

Cahiers d'insouciance

Gallimard (Hors série connaissance)

Né infirme moteur cérébral, l'écrivain et philosophe retrace son enfance, son placement dans un rigoureux institut spécialisé, le décalage ressenti lorsqu'il est en société. Il évoque le vivre ensemble et explique comment il a gagné une forme de sérénité en cultivant l'insouciance morale qui lui a permis d'atteindre l'autonomie affective et spirituelle et de se détacher du regard des autres. (140 JOL)



Kaufmann, Jean-Claude

Ce qu'embrasser veut dire : raison, sexe et sentiments

Payot (Essais)

Selon le sociologue, la crise sanitaire a servi de révélateur à la tendance de fond de la mise à distance d'autrui en projetant les individus dans un monde de solitude émotionnelle et physique. Il revisite l'histoire du baiser, pratique longtemps plus politique et religieuse qu'amoureuse, afin de souligner sa nécessité et s'interroge sur l'émergence d'un nouveau romantisme. (304 KAU)



Lecoq, Titou

Les grandes oubliées : pourquoi l'histoire a effacé les femmes

l'Iconoclaste

A chaque époque, des femmes ont agi, dirigé, créé, gouverné mais elles n'apparaissent pas dans les manuels d'histoire. Du temps des cavernes jusqu'à nos jours, l'auteure passe au crible les découvertes les plus récentes, analyse les mécanismes de la domination masculine et présente quelques vies oubliées. (396 LEC)



Leroux, Ingrid

Bijoux au crochet : 30 modèles originaux

CréaPassions (A vos fils. Mode)

Trente modèles de bijoux au crochet modernes et originaux pour mettre en valeur des tenues avec du coton croché. Des idées de colliers, de bracelets, de broches ou de bagues sont proposées, avec une liste de matériel et une présentation des techniques à maîtriser. (689.3 LER)



Méténier, Isabelle

Et si c'était la fatigue mentale ? : la reconnaître et savoir agir pour retrouver l'envie de vivre

R. Laffont

Le phénomène de fatigue mentale est décrit sous différents angles en convoquant la psychologie, la philosophie, la biologie et l'épigénétique. Des pistes sont proposées pour la vaincre et retrouver l'envie de vivre : la connaissance de ses besoins fondamentaux, la capacité à faire des deuils, à lâcher prise, à vivre le moment présent, à affronter ses peurs et à développer le lien social. (159 MET)



Morin, Edgar

Changeons de voie : les leçons du coronavirus

Flammarion (Champs. Actuel)

Une réflexion sur les bouleversements sociaux provoqués par la pandémie de Covid-19. L'humanité à l'échelle planétaire a été touchée et à tous les niveaux, de l'individu à l'Etat. L'économie, les modes de vie et les comportements ont été modifiés. Le sociologue explique comment cette crise complexe et multiple peut initier une mutation en profondeur de la société. (304 MOR)



Les partis politiques en Belgique

Ed. de l'Université de Bruxelles

Science politique

Une vingtaine de contributions sur les origines du système partisan en Belgique, sur ses mutations, sur les changements électoraux intervenus depuis 1945 et sur les différents partis politiques dans le pays. (329 PAR)



Patino, Bruno

Tempête dans le bocal : la nouvelle civilisation du poisson rouge

Grasset (Essai)

L'auteur poursuit son analyse sur les effets néfastes des écrans et des nouvelles technologies. Il invite à transformer les façons de faire, de connaître et d'aimer, à réformer le langage ainsi qu'à déjouer l'intelligence artificielle. (304 PAT)



Pauly, Christophe

Le coq aux champs : Tinlot, Condroz, Wallonie : un livre de recettes

La Renaissance du livre

Le créateur et chef du restaurant Le coq aux champs, à Soheit-Tinlot, en Belgique, propose 80 recettes réalisables facilement avec des produits simples ou plus rares : carottes cuites dans leur eau végétale, véritables asperges à la flamande, tartare d'huître, poularde César et café liégeois notamment. (641 PAU)



Pitron, Guillaume

L'enfer numérique : voyage au bout d'un like

Les Liens qui libèrent

Une enquête sur le coût matériel de l'économie du virtuel, dans laquelle l'auteur expose les conséquences physiques de la dématérialisation, le poids environnemental de la circulation des données et le bilan carbone du numérique. (504 PIT)



Vancraeynest, Nathalie

L'estime de soi : grandir en confiance

Mardaga (Psychologie)

Des conseils destinés aux parents afin de développer l'estime de soi de leur enfant. Les gestes quotidiens proposés sont adaptés à chaque étape de la vie, des premiers mois jusqu'à l'adolescence. Une partie de l'ouvrage reprend les principes d'éducation bienveillante et de psychologie positive afin de guider les enfants qui ne parviennent pas à développer une image favorable d'eux-mêmes. (402 VAN)



Verachtert, Marc - Verelst, Bart

Manuel pratique du jardin climatique : oasis de fraîcheur pour les étés torrides

Racine (Nature & jardin)

Des astuces et des conseils pour réguler la température dans son jardin tout au long de l'année en choisissant les bonnes plantes et en gérant l'eau de manière optimale. (634 VER)
