

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – JANVIER 2020



AKOUN Audrey : Vive les zatypiques ! (Leduc.s éditions – Développement personnel)

Des conseils pratiques et des témoignages de parents et d'enfants pour identifier les enfants atypiques, les accompagner dans leur vie scolaire, leurs études et leur vie personnelle. (401 AKO)



ASTAFIEFF Katia : Comment voyager seule quand on est petite, blonde et aventureuse (Pocket)

La biologiste livre avec humour ses témoignages sur l'art de voyager dans diverses situations : traverser le delta du Mékong sans être Duras, survivre aux crachats des Chinois, se débarrasser d'un Indien collant, ou encore se faire des copines qui aiment Poutine. (910.4 AST)



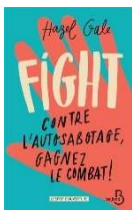
BAPT Virginie : Parents à l'écoute pour des enfants épanouis (Leduc.s éditions – Parenting)

Une méthode d'éducation positive afin de coacher son enfant, identifier avec lui les situations problématiques, apprendre à définir des objectifs et trouver des solutions à travers des cheminements à mettre en place et des témoignages. (402 BAP)



BRUCKNER Pascal : Une brève éternité : philosophie de la longévité (Grasset – Essai)

Depuis 1950, l'espérance de vie a augmenté de vingt à trente années. Face à ce fait, qui ajoute au temps vécu l'équivalent du total d'une existence au XVIIe siècle, l'essayiste explore les conséquences d'un tel changement sur le destin des individus, passé la cinquantaine. Puisant à des sources factuelles, historiques et littéraires, il esquisse un art de vivre cette moisson de jours en plus. (140 BRU)



GALE Hazel : Fight : contre l'autosabotage, gagnez le combat ! (Belfond – L'esprit d'ouverture)

La championne de kickboxing raconte comment elle a surmonté une dépression profonde grâce à l'hypnothérapie cognitive, thérapie en forme d'autoanalyse inspirée des neurosciences et de la psychologie positive. De son parcours, elle a tiré une méthode pour lutter contre les blocages émotionnels tels que les phobies, les addictions, la procrastination ou la dépendance aux regards des autres. (159 GAL)



GRAVELAINE Frédérique de – SENK Pascale : Guérir de vos dépendances (Leduc.s éditions – Développement personnel)

A partir d'une enquête menée auprès d'une cinquantaine de témoins, les auteures analysent le processus de libération qui intervient lorsque s'arrêtent les consommations et les comportements compulsifs. (611 GRA)



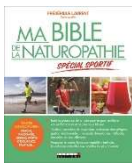
JANVIER Monique : 30 stimulateurs de mémoire : ateliers de tissage de liens entre générations (Chronique sociale – Savoir communiquer. L'essentiel)

Des activités intergénérationnelles et des ateliers d'écriture destinés à stimuler la mémoire des personnes âgées et à les faire jouer avec les plus jeunes. L'auteure propose notamment une réflexion sur les innovations technologiques afin de permettre aux différentes générations de mieux se comprendre. (370 JAN)



KAIBECK Julien – CASAMAYOU Annie : Je soigne ma peau au naturel (Leduc.s éditions – Vie quotidienne)

Une invitation à adopter des solutions naturelles pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux. Elle explique le fonctionnement du derme, propose un abécédaire des pathologies les plus courantes, ainsi que dix fiches pratiques qui détaillent les grands principes du soin de la peau. (615 KAI)



LAURENT Frédéric : Ma bible de la naturopathie : spécial sportifs (Leduc.s éditions – Bible. Santé)

Une invitation à adopter des solutions naturelles pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux. Elle explique le fonctionnement du derme, propose un abécédaire des pathologies les plus courantes, ainsi que dix fiches pratiques qui détaillent les grands principes du soin de la peau. (615 LAU)



LEGARDINIER Pascale et Gilles : Les phrases interdites si vous voulez rester en couple (J'ai lu – Littérature générale)

Pour découvrir et déjouer dans la bonne humeur les pièges qui menacent une aventure à deux en matière d'anniversaire, d'ex-conjoint, de belle-mère ou encore de vacances. (840-7 LEG)



LEIRIS Antoine : La vie, après (R. Laffont)

L'auteur a perdu sa femme le 13 novembre 2015, au Bataclan. Quatre ans après, le père n'est plus le même homme et Melvil, son fils, est désormais un petit garçon. Il fait le récit du chemin parcouru ensemble vers la vie. (92V LEI)