

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES – JUIN 2025



ANTHONY Léonard

**Good bye fatigue ! : l'art de ne plus
subir sa fatigue ni celle des autres**

Points

Des solutions simples et concrètes pour se libérer des différentes formes de fatigue qui affectent les gens au quotidien. (615 ANT)

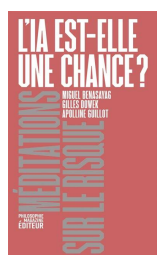


CALONNE Christine

**L'art de la résilience : récits et
témoignages**

Ellipses

Une description de la résilience, un processus de transformation de soi après avoir subi des blessures psychologiques et des traumatismes complexes. Ce travail personnel mobilise un ensemble de ressources, souvent présentes chez les personnes à haut potentiel intellectuel. Avec de nombreux témoignages de patients. (159 CAL)



BENASAYAG Miguel

L'IA est-elle une chance ?

Philosophie Magazine éditeur

Un essai philosophique sur le thème des intelligences artificielles, suivi d'un débat entre un philosophe et un informaticien sur le concept de risque dans ce domaine particulier des nouvelles technologies. (140 BEN)



HAINAUT Florence

**Cyberharcelée : 10 étapes pour
comprendre et lutter**

De Boeck supérieur

Des explications pour comprendre le fonctionnement du harcèlement misogyne en ligne et des conseils pour y faire face. Avec les témoignages de personnalités ou d'inconnues qui en ont été victimes. (304 HAI)



BROWER Kate Andersen

**La résidence : dans l'intimité de la
Maison Blanche**

Michel Lafon Poche

A travers les témoignages et les anecdotes du personnel de la Maison-Blanche, la journaliste présente le quotidien des familles présidentielles et de ceux qui les servent, depuis les Kennedy jusqu'aux Obama. (970 BRO)

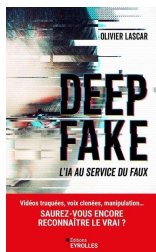


JOSEPH Laurence

Nos silences : apprendre à les écouter

Autrement

Ecoute, moment solitaire choisi, secret familial, deuil ou rupture, le silence abrite et protège mais peut tout autant enfermer et humilier. Mêlant étymologie, philosophie, mythologie, littérature, arts et expériences universelles, l'auteure traverse la culture occidentale pour analyser des exemples variés de silence, des déesses romaines aux textes d'Annie Ernaux et de Neige Sinno. (159 JOS)

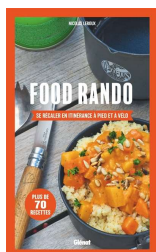


LASCAR Olivier

Deep fake : l'IA au service du faux : vidéos truquées, voix clonées, manipulation... saurez-vous encore reconnaître le vrai ?

Eyrolles

Véritable arme de désinformation, le deepfake, soit la modification d'un fichier sonore ou vidéo, s'immisce de plus en plus au sein de la société. L'auteur explique que, si les scientifiques travaillent sur des outils numériques capables de déterminer l'authenticité d'une vidéo, les législateurs, les plateformes numériques et les GAFAM ont également un rôle à jouer.

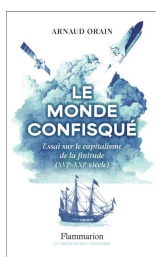


LEROUX Nicolas

Food rando : se régaler en itinérance à pied et à vélo

Glénat

Des recettes ainsi que des conseils pratiques pour s'équiper et se nourrir pendant les randonnées à pied ou à vélo. Avec des techniques pour reconnaître et préparer les plantes sauvages comestibles. (641 LER)



ORAIN Arnaud

Le monde confisqué : essai sur le capitalisme de la finitude (XVIe-XXIe siècle)

Flammarion

Cette histoire de la privatisation des mers rapproche l'époque contemporaine de deux autres périodes, les XVIe-XVIII siècles et les années 1880-1945, pour faire émerger un capitalisme de la finitude. L'enquête historique et économique permet d'affirmer que le néolibéralisme est aujourd'hui terminé et aide à comprendre les grands enjeux du XXIe siècle. (330 ORA)

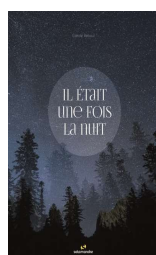


PODALYDÈS Denis

L'ami de la famille : souvenirs de Pierre Bourdieu

Julliard

L'acteur et metteur en scène raconte sa rencontre puis son amitié avec Emmanuel, l'un des fils de P. Bourdieu, dans les années 1980. Il évoque aussi ce qu'a représenté le sociologue pour le jeune homme qu'il était alors. (92V POD)



REBOUL Carole

Il était une fois la nuit

La Salamandre

A travers une série de photographies de ciels étoilés prises à partir de milieux naturels, accompagnées de textes, l'auteure propose un plaidoyer esthétique pour la préservation de la nuit. Décrivant les bienfaits méconnus de l'obscurité pour la faune et la flore sauvages, ainsi que pour les humains, elle invite à une prise de conscience contre la pollution lumineuse. (770 REB)



RIONDET Jean

Installer un premier rucher : pratiquer une apiculture respectueuse du bien-être des abeilles avec la ruche basse consommation d'énergie : une révolution apicole

Ulmer

Présentation d'une technique apicole inspirée de la nature, permettant de protéger le couvain, d'économiser l'énergie déployée par les abeilles, de garantir leur durée de vie face aux stress environnementaux et d'obtenir une production de miel abondante. Avec des conseils pour installer son premier rucher basse consommation d'énergie, l'entretenir et choisir le bon moment pour récolter. (637 MER)



ROKT Quentin

Courir : le guide pour tous ceux qui n'ont jamais couru de leur vie : objectif 45 minutes sans s'arrêter

Larousse



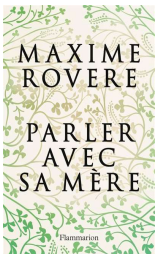
TRUONG Jean-Michel

L'IA, et après ? : imiter la raison, former un cerveau, laisser germer la vie

Delachaux et Niestlé

Un programme en douze semaines pour s'initier à la course à pied, composé de conseils, d'exercices de renforcement musculaire, d'astuces afin d'éviter les blessures ou soulager une douleur existante, entre autres. Avec une partie sur l'histoire de ce sport et un point sur les bonnes pratiques ainsi que les idées reçues. L'auteur donne des clés pour continuer à progresser après le programme. (796.5 ROK)

Les solutions proposées par les trois courants de pensée qui rivalisent depuis la Seconde Guerre mondiale en matière d'intelligence artificielle, le cognitivisme, le connexionnisme et l'évolutionnisme, sont exposées. Leurs succès majeurs ainsi que les causes profondes de leurs échecs sont expliqués, montrant notamment que le modèle connexionniste, illustré par ChatGPT, a déjà atteint ses limites. (621 TRU)



ROVERE Maxime

Parler avec sa mère

Flammarion



VANDEVILLE Candyce

Guide de survie pour voyageurs paumés au Japon

Hachette Pratique

L'écrivain et philosophe développe une lecture de la filiation et de la maternité explorant les interactions et les sentiments qui lient un individu à sa mère, de la naissance à la mort en passant par le grand âge. (140 ROV)

Entre guide de voyage et guide de conversation, un outil pour voyager au Japon en se familiarisant avec le vocabulaire japonais et la culture du pays, de l'arrivée à l'aéroport à la visite des lieux touristiques. (JAP JAP)



SAQUÉ Salomé

Résister

Payot



VERNET Gilles

Et si on levait les yeux ? : plaider pour ne pas laisser les écrans s'emparer de l'avenir de nos enfants

Vuibert

Un appel à l'indignation et à la résistance face à la montée de l'extrême droite et à la fragilisation du modèle social humaniste français. Au nom du bien commun, des libertés, de la solidarité et des défis climatiques à relever, il s'agit pour la journaliste de réinvestir le débat public, de s'engager dans la société civile, de retrouver la noblesse des valeurs d'entraide, de respect et d'amour. (323 SAQ)

Un essai dans lequel l'auteur incite les adultes à contrôler l'usage des écrans par les enfants afin d'éviter les conséquences des abus du numérique chez les plus jeunes. Il expose comment l'utilisation excessive de ces nouveaux médias nuit à l'attention, au goût de l'effort, aux capacités langagières ou encore à la psychologie sociale et comporte un risque élevé d'addiction. (402 VER)