

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES ADULTES – MAI 2024



Åkeson McGurk, Linda

La vie au grand air : découvrez l'art nordique du Friluftsliv

Éditions De L'Homme

TOUT LE MONDE DEHORS! Le friluftsliv (ou « vie au grand air »), cet art de vivre typique des pays nordiques, revêt des formes multiples. Balade en soirée, promenade à vélo dans le quartier, randonnée en skis de fond, sortie en montagne et sieste dans le hamac : toutes ces pratiques font partie intégrante du quotidien enviable des Scandinaves. Et les bienfaits d'une telle proximité avec la nature sur la santé physique et mentale abondent. Linda Åkeson McGurk présente dans cet ouvrage un large éventail d'astuces pour ralentir le rythme ainsi que de multiples options pour se reconnecter à son environnement. Alors, que vous soyez citadin ou campagnard, célibataire ou responsable de toute une marmaille, mettez vite le nez dehors pour tirer parti de la vie au grand air, peu importe les caprices de dame Météo ! (617 AKE)



Arroll, Meg

Surmonter ces petits traumatismes qui minent notre quotidien : quand on ne sait pas ce qui ne va pas, mais que rien ne semble aller

First Editions

Psychologue, l'auteure propose des clés et des exercices pour reprendre le contrôle de soi face aux soucis et aux traumatismes du quotidien en s'appuyant sur la méthode AAA (Avoir conscience, accepter, agir). (159 ARR)



Baubatie, Emmanuel

Transfuges de sexe : passer les frontières du genre

La Découverte (La Découverte poche. Sciences humaines et sociales, n° 586)

Une enquête sociologique sur la question du changement de sexe et les transgenres en France. L'auteur étudie la pluralité et la complexité de leurs parcours et interroge la notion de genre. Il observe comment les protocoles médicaux et juridiques soumettent les individus à de nombreuses injonctions qui s'ajoutent aux obstacles rencontrés dans les sphères professionnelle et familiale. (300

BEA)



Carré, Christophe

Manuel de manipulation à l'usage des gentils : l'art de l'élégance relationnelle

Eyrolles (Poche)

Partant du constat que la manipulation fait partie intégrante des relations sociales et intimes, cet ouvrage propose de la rendre consciente afin qu'elle devienne douce et bienveillante. Ainsi, elle peut servir les intérêts de la personne qui en use, mais profite aussi à celle sur qui elle s'exerce et enfin, à la relation entre ces deux personnes. (159 CAR)



Delarose, Nicolas

Dans la peau d'un enfant atypique (HPI, zèbre...) : témoignage et conseils pour accompagner les enfants à hauts potentiels et aux besoins spécifiques

Ambre

L'éducateur autodidacte relate sa rencontre avec Léonard, un garçon diagnostiqué haut potentiel, au QI élevé. Curieux et vivant, il est devenu tyrannique, au point d'être mis à l'écart dans une salle à part.

Au fil de leurs échanges, l'adulte se reconnaît dans l'enfant et, à force de l'observer, parvient à guérir son enfant intérieur pour révéler son talent, l'accompagnement des enfants atypiques. (401 DEL)



Lecoq, Titou

Le couple et l'argent : pourquoi les hommes sont plus riches que les femmes

l'Iconoclaste

Mêlant enquête et anecdote personnelle, l'auteure constate que des inégalités financières et économiques subsistent entre hommes et femmes. Elle incite alors les lectrices à remettre de l'ordre dans leurs finances. Prix du livre La Tribune 2023 (engagé). (300 LEC)



Lesage, Anne-Sophie - Lesage, Fanny

Celle qui a encore dit fuck : journal d'une femme qui fait comme elle peut !

J'ai lu (J'ai lu. Bien-être. Développement personnel, n° 13177)

Sous la forme d'un journal intime, cet ouvrage vise à déculpabiliser les femmes perfectionnistes qui s'efforcent de concilier au mieux vie privée et activité professionnelle. Alice, la narratrice et personnage principal du récit, est une femme qui se démène à chaque instant jusqu'au jour où elle rencontre une mère également débordée, décidant de prendre les choses en main pour lâcher prise. (159 LES)



Lexie

Une histoire de genres : guide pour comprendre et défendre les transidentités

Marabout (Bien-être, psy)

Un guide pour déconstruire les nombreux stéréotypes liés à la transidentité, s'émanciper des normes ainsi que des constructions sociales et comprendre la lutte pour les droits des personnes trans. (300 LEX)



Mohammadi, Narges

Torture blanche : des détenues iraniennes témoignent

Albin Michel (Documents)

A partir de son expérience personnelle et d'entretiens menés avec treize prisonnières politiques ou militantes, l'auteure raconte les conditions de vie des femmes emprisonnées en Iran et les mauvais traitements, notamment la torture psychologique, qui leur sont infligés pour corriger leur âme. (92V MOH)



Nivat, Anne

La haine et le déni : avec les Ukrainiens et les Russes dans la guerre

Flammarion (Document)

Depuis le début de la guerre russo-ukrainienne en 2022, la journaliste a passé plusieurs semaines en Ukraine et en Russie. Alternant des chapitres sur chacun des deux pays, elle raconte des histoires d'héroïsme, de lâcheté et de destins brisés, tirant une analyse de ce conflit où la force du ressentiment cimente les populations à l'arrière et stimule ceux qui se battent. (327 NIV)



Pinget, Mazarine M.

Vivre sans : une philosophie du manque

Flammarion (Climats)

L'histoire de la philosophie est relatée à partir de deux tendances : l'homme en quête d'absolu, de Protagoras au transhumanisme ; l'homme de la relation qui se concentre sur l'ici et maintenant. De l'Antiquité à Descartes, en passant par Deleuze et Latour, l'auteure retrace l'histoire de la pensée sous l'angle du désir et du manque. (140 PIN)



Rushdie, Salman

Le couteau : réflexions suite à une tentative d'assassinat

Gallimard (Du monde entier)

A la suite de la tentative d'assassinat perpétrée à son encontre en 2022, l'auteur livre ses réflexions et ses méditations sur la vie, la perte, l'amour, le pouvoir de l'art et la force de continuer à avancer. Prix Constantinople 2024. (840-4 RUS)



Servigne, Pablo - Obadia, Nathan

Le pouvoir du suricate : apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle

Seuil

A travers la métaphore du suricate, les auteurs analysent le système de détection des dangers propre à chacun et proposent un guide afin d'apprivoiser ses angoisses. Ils donnent des clés pour déconstruire les mécanismes de terreur, s'affranchir des excès sécuritaires et faire de sa peur une alliée. (159 SER)



Tillier, Bertrand

Le réalisme

Citadelles & Mazenod

Arts en mouvements

Une histoire du réalisme et du rayonnement de ce mouvement artistique dans le monde entier. (750 TIL)



Wallemacq, Françoise

Raconter la guerre : petite conférence

Bayard (Les petites conférences)

La journaliste belge revient sur ses trente années d'expérience en tant que grande reporter pour la RTBF. Elle raconte les problèmes intrinsèques au récit de guerre, les particularités de l'investigation sur des zones de conflits comme en Syrie, en Afghanistan ou encore en Ukraine, mais évoque aussi les aspects plus personnels : la culpabilité, la peur, entre autres. (070 WAL)
