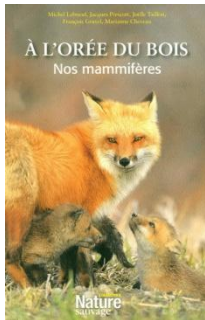
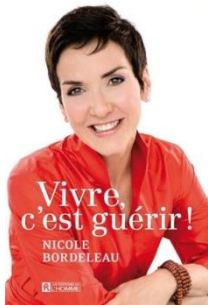


## DOCUMENTAIRES ADULTES



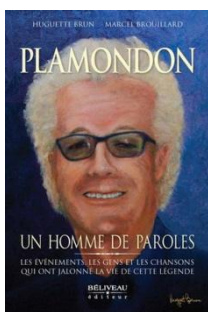
**Titre:** À l'orée du bois : nos mammifères  
**Éditeur:** [La Macaza] : Orinha, 2012

Les mammifères nous fascinent parce que leurs comportements sont captivants et que leurs capacités à nager, courir, bondir, grimper aux arbres, planer ou voler de manière aussi efficace nous émerveillent. Ils nous fascinent aussi, sans doute, parce qu'ils partagent bien des choses avec nous. Fruit du travail de cinq auteurs dont les articles ont été publiés dans le magazine Nature sauvage, ce livre dresse le portrait de 16 mammifères parmi les plus représentatifs de notre faune. Les espèces choisies sont parfois communes (le castor du Canada, la souris sylvestre, le cerf de Virginie), parfois rares et charismatiques (le carcajou, le cougar), mais toujours intéressantes, notamment en ce qui concerne leurs habitudes de vie (le loup gris, le lynx du Canada). Du polatouche des forêts tempérées à l'ours blanc du Québec nordique, de la loutre de la vallée du Saint-Laurent au bœuf musqué de la toundra, le lecteur apprendra à mieux connaître la vie cachée des mammifères. Mieux, il entrera dans leur monde et marchera, à l'orée des bois, à leur rencontre.



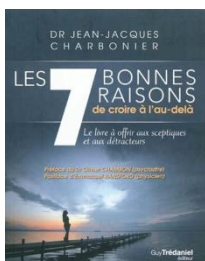
**Auteur:** Bordeleau, Nicole  
**Titre:** Vivre, c'est guérir!  
**Éditeur:** Montréal : Éditions de l'Homme, 2012

« Nous arrivons tous sur cette terre avec les outils nécessaires pour surmonter les difficultés. Nous portons déjà en nous les réponses à nos questions et les solutions à nos problèmes. Mais, tant et aussi longtemps que nous nous obstinerons à les chercher à l'extérieur de nous, ces solutions demeureront éphémères. Cette leçon, je l'ai comprise après avoir reçu un coup de fil qui a bouleversé ma vie. L'existence dont j'avais toujours rêvé allait débiter par un cauchemar». À 38 ans, un diagnostic de maladie chronique vient fracasser la vie de Nicole Bordeleau. Débute alors un long parcours de recherche intérieure qui l'entraînera au cœur des zones sinistrées de son passé, dont elle doit s'affranchir pour mieux se reconstruire. Peu à peu, l'évidence se révèle: il ne faut pas attendre de guérir pour vivre. Vivre, c'est guérir!



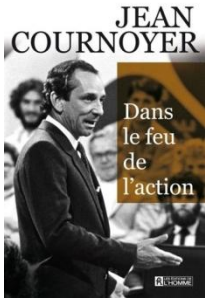
**Auteur:** Brun, Huguette  
**Titre:** Plamondon : un homme de paroles  
**Éditeur:** Longueuil : Béliveau, 2012

Un ouvrage unique au monde! Avec plusieurs photos et peintures. Plutôt que d'écrire une biographie traditionnelle de ce magicien des mots, de cet homme fascinant aux lunettes teintées par la couleur du jour, à l'humour strident et aux folles amours, nous avons choisi de raconter chronologiquement les événements, les gens et les lieux qui ont façonné sa vie. Un long parcours parsemé d'obstacles, de coups de cœur et d'aventures rocambolesques.



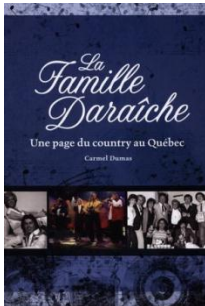
**Auteur:** Charbonier, Jean-Jacques  
**Titre:** 7 bonnes raisons de croire en l'au-delà  
**Éditeur:** Paris : G. Trédaniel, 2012

J.-J. Charbonier expose en sept points les sept phénomènes incontestables qui permettent de croire en l'au-delà.



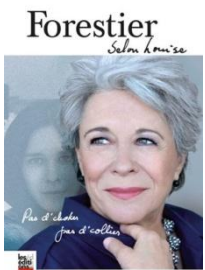
**Auteur:** Cournoyer, Jean  
**Titre:** Dans le feu de l'action  
**Éditeur:** Montréal : Éditions de l'Homme, c2012

Deux fois ministre de la Fonction publique, deux fois ministre du Travail et ministre des Richesses naturelles, Jean Cournoyer s'y connaît en matière de politique québécoise. Acteur de changement important des années 1960 et 1970, il nous livre ici le récit de son imposant parcours personnel et professionnel, qui nous ramène à la source des valeurs du Québec moderne. Dans cet ouvrage, il revient sur ses années d'étude, sa rencontre avec le premier ministre Duplessis et son premier emploi dans l'industrie de la construction, qui font partie des moments décisifs de son cheminement vers le bien-être des travailleurs. N'hésitant jamais à prendre la parole pour mettre en valeur les positions des travailleurs, Jean Cournoyer n'a pas tardé à attirer l'attention de la sphère politique. Progressivement, il a fait sa place dans le milieu, participant à tous les grands chantiers de cette époque effervescente du Québec y compris l'Expo 67. À travers son autobiographie, un livre intègre et juste, nous découvrons les multiples facettes d'un négociateur pragmatique, respecté et efficace, mais aussi l'homme qui se cache derrière la façade de la personnalité publique.



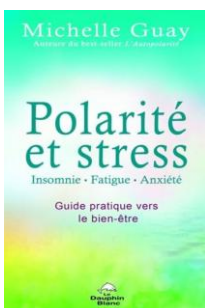
**Auteur:** Dumas, Carmel  
**Titre:** La Famille Daraïche : une page du country au Québec  
**Éditeur:** Boisbriand, Québec : Pratik, c2012

Lorsque la barmaid du Rocher Percé que fréquente la diaspora à Montréal se met à chanter avec les portiers pour secouer la nostalgie des clients, commence à s'écrire une page de la petite histoire du Québec et de sa populaire chanson country. Les trois disques d'or enregistrés au début des années 70 par les Gaspésiens Julie Daraïche, Bernard et Fernand Duguay ont donné au répertoire des chansons immortelles et c'est sur cette base solide que s'est bâtie la légende de la Famille Daraïche, ralliant sur quatre décennies et deux générations l'authenticité de Julie, la musicalité de Paul, l'énergie de Dani et la douceur de Katia. Leur histoire en est une d'audace, de solidarité et d'appartenance qui rejoint et inspire depuis plus de 45 ans les artistes et le public qui retrouvent en eux leurs propres racines.



**Auteur:** Forestier, Louise  
**Titre:** Forestier selon Louise  
**Éditeur:** Montréal : Éditions La Presse, 2012

Dans Forestier selon Louise publié chez Les Éditions La Presse, Louise Forestier relate son enfance et les hauts et les bas de sa vie d'artiste qui a débuté avec beaucoup d'audace et un pieux mensonge à une religieuse ! Dans cette autobiographie qu'elle qualifie d'autoportrait, elle nous entraîne dans les coulisses et dans la salle de L'Osstidcho, en compagnie de Mouffe, Charlebois et Deschamps et nous fait revivre les moments forts d'une aventure unique dans l'histoire du show-business québécois. Celle qui a été de la distribution de plusieurs comédies musicales, dont Demain matin, Montréal m'attend et Starmania se raconte ici avec générosité et franchise, ses rencontres, ses triomphes, ses défaites, et les moments déterminants de sa vie.



**Auteur:** Guay, Michelle  
**Titre:** Polarité et stress : insomnie, fatigue, anxiété : guide pratique vers le bien-être  
**Éditeur:** Québec : Le Dauphin blanc, 2012

La polarité contribue à activer le processus de bien-être et d'autoguérison par l'harmonisation de l'énergie vitale dans l'organisme humain. Elle fait partie des approches complémentaires et holistiques des soins de santé. Ce guide vous donnera des moyens pour mieux gérer les stress qui se présentent dans votre vie, et vous aidera à prévenir les complications générées par des stress importants et continus. Il favorisera le sommeil, le maintien de votre forme et de votre vitalité, ainsi que l'adoption d'une attitude confiante et calme dans la vie quotidienne.



**Auteur:** Larocque, Martin  
**Titre:** Papa par-ci, papa par-là  
**Éditeur:** Montréal : Éditions de la Bagnole, 2012

Martin Larocque, comédien, conférencier et père de trois garçons, est heureux dans son rôle de parent. Sensible à tout ce qui passe dans les yeux de ses enfants, attentif aussi à ses propres besoins, il nous livre avec l'humour qui le caractérise si bien - un mélange d'absurde, de grotesque et d'irrévérencieux - des scènes de la vie quotidienne et des réflexions semblables aux nôtres. Les milliers de lecteurs qui ont apprécié, mois après mois, ses chroniques dans la revue Enfants Québec, puis dans ses deux titres précédents (Papa 24/7 et Papa pure laine) seront ravis de retrouver dans Papa par-ci, papa par-là cette façon formidable qu'a Martin Larocque de faire preuve d'humour et de gros bon sens... même dans les pires moments.



**Auteur:** Leduc, Alexandra  
**Titre:** Cuisine 5 ingrédients : simple, rapide, santé  
**Éditeur:** Montréal : Modus vivendi, 2012

Vous désirez une alimentation saine sans toutefois compromettre les saveurs? Le temps vous manque et vous n'avez pas toujours une multitude d'ingrédients sous la main? Voici la solution! Alexandra Leduc a combiné son plaisir de cuisiner avec son expertise en nutrition afin de créer plus de 100 recettes simples et rapides. Et ce, sans faire de compromis sur le goût! Cet ouvrage comprend une variété de recettes classiques et inusitées, en 5 ingrédients ou moins.



**Auteur:** Lucano, Sonia  
**Titre:** Petits appliqués : coller, coudre, broder  
**Éditeur:** Paris : Marabout, 2012

Une quarantaine de projets simples et stylisés pour décorer le linge de maison grâce aux appliqués : torchons, nappes, coussins, serviettes, etc.

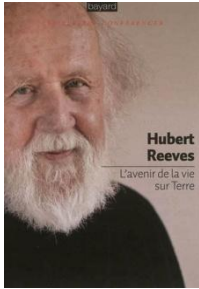


**Auteur:** Pelchat, Mario  
**Titre:** Le semeur  
**Éditeur:** Brossard : Un monde différent, 2012.

Enraciner sa vie pour mieux s'épanouir. Qui ne connaît pas Mario Pelchat, le chanteur à la voix profonde et envoûtante? Il a conquis le Québec, la France, le Liban, la Russie, sans compter les grandes personnalités de ce monde, dont Michel Legrand qui signe la préface. Dans cette biographie particulière, Mario Pelchat s'attarde non seulement sur sa vie et sa carrière mais aussi à ses réflexions, ses convictions et ses différents moyens d'aborder les épreuves de la vie avec persévérance et optimisme. Mario Pelchat nous ouvre tout grand son cœur pour raconter les moments difficiles qu'il a traversés durant son enfance et son adolescence, dont

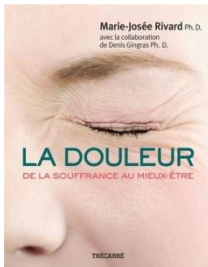
l'intimidation à l'école et la mort cruelle de sa sœur Johanne, atteinte d'un virulent cancer. Aussi, les nombreux revers de fortune de sa vie adulte : son arrivée à Montréal, la perte de ses repères familiaux, sa faillite à la suite des arnaques de ses deux gérants et autres déceptions liées à son métier. Ce qui retient l'attention, dans toutes les épreuves subies, c'est la magnifique résilience de Mario. Il vivra chacune d'elles avec force, ténacité et un courage légendaire. La joie et l'amour sont également au rendez-vous dans cette autobiographie de Mario Pelchat. Après bien des ombres au tableau de l'amour, il retrouvera enfin sa bien-aimée, Claire, avec qui il entend bien se remarier prochainement. Il lève le voile sur son métier de producteur qu'il affectionne particulièrement, et surtout, sur sa spiritualité. « [...] quand Dieu est entré dans ma vie, Il a dessiné un chemin devant moi, une façon tangible d'avancer sur le sentier de la connaissance de soi et des autres. » Pour Mario, la spiritualité est le pivot de son existence. Sans elle, la vie de l'âme ne peut avancer, évoluer, grandir, se transformer. Ce livre s'adresse autant aux « fans » de Mario Pelchat qu'aux personnes qui désirent tracer un sentier dans leur vie où prédominent le dépassement, l'humilité, la compassion et l'amour.

Avec une carrière qui se poursuit depuis maintenant plus de 30 ans, des succès à profusion, des comédies musicales majeures (Picasso, Notre-Dame de Paris, Don Juan), des duos avec Michel Legrand et d'autres grandes vedettes des scènes locales et internationales, Mario n'a pas fini de nous étonner autant par ses chansons que ses nombreux projets à titre de producteur et de propriétaire d'un vignoble en pleine croissance.



**Auteur:** Reeves, Hubert  
**Titre:** L'avenir de la vie sur terre  
**Éditeur:** Paris : Bayard, 2012

Une étude en forme d'évaluation des risques encourus en matière de réchauffement climatique et de menaces pesant sur la biodiversité.



**Auteur:** Rivard, Marie-Josée.  
**Titre:** La douleur : de la souffrance au mieux-être  
**Éditeur:** Montréal : Trécarré, 2012

Universelle, intimement liée à la condition humaine, la douleur n'en est pas moins mystérieuse. D'où vient-elle? Pourquoi arrive-t-il qu'elle ne parte plus, malgré tous les efforts pour la chasser? Comment garder l'espoir d'une vie normale et agréable quand on souffre? Voilà le défi que doivent relever à chaque instant des milliers de personnes aux prises avec une douleur chronique. Mais aussi ceux qui les entourent. Abondamment illustré de photos et de figures, cet ouvrage explique dans un langage précis et accessible ce qu'est le phénomène tant psychologique que physiologique de la douleur. Son objectif est aussi d'informer le grand public sur les nouvelles approches thérapeutiques en douleur chronique. De plus, il fournit des outils (conseils, techniques) efficaces qui permettent de gérer sa douleur au point d'en devenir l'expert.



**Auteur:** Surya Das, Lama  
**Titre:** L'heure de l'instant présent : faire la paix avec le temps et vivre au moment présent  
**Éditeur:** Québec : Le Dauphin blanc, 2012.

Nous mesurons le temps. Nous perdons du temps. Nous tuons le temps. Nous manquons de temps. Nous répétons constamment : «Je n'ai pas le temps!» Le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui est beaucoup plus intense qu'il l'était pour la dernière génération et il est incroyablement plus rapide que celui de l'ancienne époque de Moïse ou Confucius. Tenter de suivre le tempo de nos jours peut causer du stress, affecter notre santé et nous attirer de multiples ennuis dans notre quotidien et dans nos relations. Avec justesse et simplicité, l'auteur nous explique comment nous pouvons nous sevrer des dépendances qui minent notre temps et notre énergie et comment nous débarrasser de tous les débris et des distractions qui encombrant notre quotidien. Il nous démontre comment coexister paisiblement avec l'inévitable, l'inéluctable marche du temps et comment nous pouvons découvrir un style de vie plus calme, plus agréable et rempli de vitalité. Nous pouvons devenir les maîtres, plutôt que les victimes, de nos agendas remplis de perpétuels changements et nous sentir posés dans n'importe quelle situation - non pas pressés ni submergés, mais entièrement en paix dans le moment présent. Nous pouvons apprendre à avancer à notre propre rythme, d'un pas sensé, en accord avec notre identité et nos besoins tout au long de notre périple. Pour y parvenir, il nous faut apprendre à vivre à l'heure de l'instant présent. À la lecture de cet ouvrage, nul doute que notre notion du temps changera peu à peu. Nous réaliserons qu'en dépit de nos journées trépidantes, nous disposons de beaucoup plus de temps que nous ne pensions. En fait, tout le temps au monde nous appartient, celui de l'instant présent ! L'auteur : Affectueusement surnommé le «lama américain» par le dalaï-lama, Lama Surya Das est l'un des enseignants bouddhistes les plus réputés en Amérique. Il donne des conférences et dirige des retraites et des séminaires à travers le monde. Il est le fondateur du centre Dzogchen et l'auteur du best-seller *Awakening the Buddha Within*. Il réside dans l'État du Massachusetts. Un livre qui s'adresse à tous, peu importe l'allégeance spirituelle. Un ouvrage d'actualité sur un thème recherché. D'une grande simplicité, écrit avec compassion et authenticité.