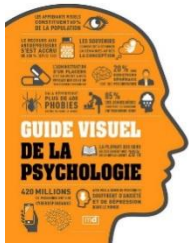


DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : Guide visuel de la psychologie

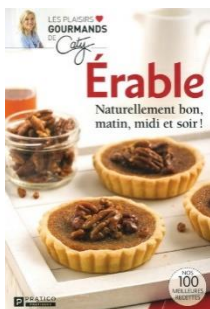
Une présentation claire et visuelle de la psychologie Comment reprogrammer son cerveau pour apprendre plus efficacement? À quelles techniques recourir pour diminuer la tension lors d'une négociation? Quel rôle joue la psychologie dans les stratégies qu'élaborent les publicitaires pour nous inciter à consommer? Découvrez combien la connaissance de la psychologie peut vous simplifier la vie tant au travail que dans vos loisirs. Accédez au fonctionnement de l'esprit humain, comprenez ce qui peut le détraquer et prenez connaissance des nombreuses thérapies et traitements maintenant disponibles. Grâce à des schémas précis, accessibles et riches en informations passionnantes, ce livre répond à toutes vos questions sur nos façons de penser, de ressentir et d'agir.



Auteur : Béliard, Lita

Titre : Vieillir à la bonne place : le choix d'un milieu d'hébergement, les étapes, les enjeux

Dans notre société vieillissante, la démarche souvent déchirante de « placer » un parent dans un établissement d'accueil est de plus en plus fréquente. Ce livre explique le processus complexe d'hébergement de personnes âgées ou en perte d'autonomie, et aide à comprendre les structures d'accueil disponibles afin que tous puissent prendre des décisions éclairées. Il décrit aussi la vie à l'intérieur d'un milieu d'hébergement et renseigne sur les droits des bénéficiaires ainsi que sur le rôle des différents paliers gouvernementaux pour répondre aux besoins des citoyens, aujourd'hui et dans l'avenir. Des annexes sous forme de questions et réponses complètent le portrait.



Auteur : Bérubé, Caty

Titre : Érable : naturellement bon, matin, midi et soir !

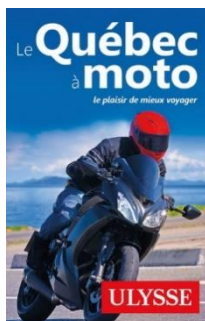
L'ingrédient sucré chouchou des Québécois ? L'érable, sans hésitation ! Ce produit bien de chez nous s'invite à notre table en toutes occasions, que ce soit pour rehausser les potages, pour caraméliser le poisson, pour parfumer les sautés, pour concocter une sauce irrésistible ou pour cuisiner un dessert hautement satisfaisant qui en met plein la vue. Cet ingrédient au pouvoir suçant supérieur met la barre haute en cuisine côté polyvalence ! C'est pourquoi on lui consacre un ouvrage entier regroupant nos meilleures recettes à l'érable, des desserts classiques aux délicieux repas sucrés-salés, en passant par de petites douceurs à s'offrir au déjeuner. Et avis aux amateurs de repas traditionnels : nous présentons aussi un menu alléchant pour profiter des délices de la cabane, et ce, dans le confort de votre foyer ! Pourquoi se limiter au temps des sucres quand on peut se sucrer le bec à l'année ?



Auteur : Bérubé, Nicolas

Titre : Les millionnaires ne sont pas ceux que vous croyez

Comment décririez-vous la vie d'un millionnaire ? Conduirait-il un VUS électrique ? Habiterait-il un loft haut perché ou une maison avec des tourelles ? Sur les relevés de ses cartes de crédit, trouverait-on des achats de vêtements chics ? Des repas dans des restaurants à la mode ? Ces gens existent, bien sûr, mais la plupart de ceux qui mènent ce genre de vie ne sont pas millionnaires. Et la majorité des "vrais" millionnaires ne se reconnaîtraient pas dans cette description. Ce livre raconte les parcours de Québécois ordinaires ayant une valeur nette de plus d'un million de dollars ou qui, pour les plus jeunes, s'en rapprochent après avoir mis en place des principes rendant l'accumulation de la richesse inévitable. Ces gens sont propriétaires de boutiques, ingénieurs, spécialistes en marketing, comptables ou propriétaires d'immeubles d'habitation. Ils n'ont pas remporté le gros lot, n'ont pas hérité d'une fortune ni vendu leur compagnie à Google. Certains touchent un salaire de 30 000 \$ par année et d'autres un peu plus de 100 000 \$, mais aucun n'a un salaire de PDG. Presque tous sont mal à l'aise avec l'étiquette de millionnaire. Les millionnaires ne sont pas ceux que vous croyez.



Auteur : Boyer, Hélène
Titre : Le Québec à moto

Le Québec à moto, rédigé par deux motocyclistes aguerries, propose 56 itinéraires de courte ou longue durée pour un voyage à moto au Québec, incluant trois circuits qui se rendent jusque dans le nord-est des États-Unis. Le guide Le Québec à moto vous fait emprunter tantôt de sympathiques routes secondaires, tantôt de pittoresques chemins de campagne. On y présente des suggestions de haltes pour les visites, les repas et parfois l'hébergement, tandis que des cartes régionales et des présentations schématiques de chaque balade permettent de vous orienter en un clin d'œil et de profiter au mieux de votre escapade de mototourisme! Vous y trouverez également un carnet de bord pour noter les temps forts de vos virées à moto, ainsi que tout ce qu'il faut savoir sur la sécurité, la préparation des excursions, l'équipement et l'historique de la pratique de la moto au Québec. Le guide comprend également un carnet de services détaillé, incluant les coordonnées des concessionnaires de motocyclettes des différentes régions. Le guide idéal pour la randonnée à moto au Québec!



Auteur : Brandt, Charles
Titre : J'ai tué Jimmy Hoffa

Le portrait de Frank Sheeran surnommé The Irishman, devenu tueur à gages après la Seconde Guerre mondiale au service du chef mafieux Russel Bufalino. Peu de temps avant de mourir, il confie à l'auteur, qui fut son avocat, qu'il aurait été de près mêlé à la disparition de Jimmy Hoffa, dirigeant syndicaliste en lien étroit avec l'organisation criminelle.

Éditions Marseillaise



Auteur : Briceño, Catalina
Titre : Parents dans un monde d'écrans : comment vous brancher à l'univers de vos enfants de 0 à 18 ans

À une époque où les enfants ont une trace numérique avant même leur naissance, quel impact les technologies connectées ont-elles sur notre vie de famille? Que connaît-on vraiment des habitudes de nos enfants quant à l'utilisation des écrans et à la fréquentation des réseaux sociaux? Comment les usages numériques influencent-ils le développement des tout-petits? Les relations sociales, affectives et amoureuses des ados? Leur santé mentale? Ce livre fait le tour des enjeux actuels de notre univers connecté. Il fournit aux parents des pistes de réflexion, des trucs et des astuces pour mieux comprendre et baliser les usages numériques de leurs enfants et adolescents - de même que les leurs. De façon simple, concrète et accessible, on y explique quelles lignes de conduite adopter, quand sonner l'alarme face à un comportement et quand dédramatiser ou lâcher prise... bref tout ce qu'il faut faire (ou ne faut pas faire!) pour accompagner les jeunes dans un monde où l'écran est omniprésent.



Auteur : Cormier, Hubert
Titre : Oui, tout est permis : positiver son alimentation, se motiver et passer à l'action !

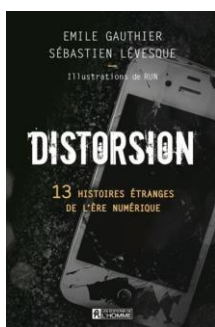
Quand l'information en nutrition valse entre vérités, demi-vérités et fake news, il est difficile de savoir à qui se fier pour s'inspirer et se motiver à changer son alimentation. Dans ce livre, découvrez comment de petits gestes peuvent avoir un impact réel sur votre santé. Apprenez que la meilleure façon de vous motiver, c'est de vous entourer d'alliés. Résistez à l'envie de vous culpabiliser, de vous punir ou même de vous saboter. Avec des conseils simples et des propos basés sur la science (pas ceux qu'on trouve sur Internet!), le docteur en nutrition Hubert Cormier vous invite à rendre votre alimentation plus positive, rien de moins. Oubliez les interdits et ajoutez des possibilités dans vos habitudes de vie!



Auteur : Devera, Maryel

Titre : La télé-réalité, Lourdes, Marie et moi : récit d'une conversion

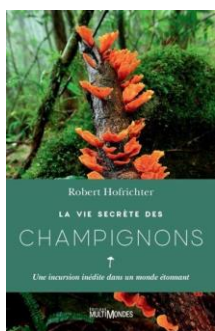
Le récit de la conversion chrétienne d'une productrice de télévision. De nature plutôt sceptique, elle relate comment elle a vécu, à Lourdes, une expérience spirituelle qui l'a profondément transformée et qui l'a menée par la suite à créer un groupe de réflexion sur la foi destiné aux médias.



Auteur : Gauthier, Émile

Titre : Distorsion : 13 histoires étranges de l'ère numérique

True crime, dark Web, catfish, conspiration, disparition, creepypasta, cyberintimidation et légende urbaine à donner froid dans le dos... Distorsion est une baladodiffusion québécoise qui passionne les amateurs d'histoires étranges. C'est maintenant aussi un livre fascinant qui réunit 13 récits ayant enflammé l'imagination des internautes. Le tandem d'analystes Seb et Emile a extrait des arcanes de la Toile cinq histoires glauques, jamais diffusées sur les ondes, en plus de fournir huit compléments d'enquêtes inédits. En prime ? Une « mini-disto » que les fans ne voudront pas manquer. Frissons et surprises sont au rendez-vous !



Auteur : Hofrichter, Robert

Titre : La vie secrète des champignons : une incursion inédite dans un monde étonnant

Les champignons constituent l'une des trois formes de vie supérieure sur la planète avec les plantes et les animaux. Ils ne sont pas nés de la dernière pluie : cela fait 450 000 millions d'années qu'ils ont commencé à se répandre dans tous les écosystèmes, des forêts jusque dans notre organisme. Les champignons sont des partenaires écologiques essentiels. Près de 90 % des plantes vivent en symbiose avec eux. Et cette cohabitation nous ramène aussi loin qu'aux premiers instants de la vie botanique et animale sur Terre. Un fossile mis au jour récemment en Arabie saoudite a d'ailleurs montré que les ancêtres des champignons pouvaient alors dépasser la hauteur des arbres et atteindre six mètres avec des troncs d'un mètre de circonférence. Les

biologistes sont maintenant convaincus que les végétaux ont pu coloniser les continents de la Terre uniquement grâce aux champignons. La vie secrète des champignons n'est pas un guide d'identification, mais plutôt un passeport pour comprendre une dimension cachée du monde. Il révèle aussi la véritable nature de ces entités vivantes qui prennent parfois des configurations inusitées sinon étranges.

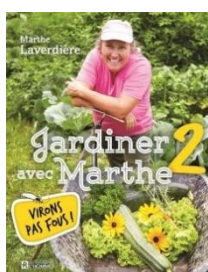


Auteur : Jones, Caroline

Titre : Sans plastique : 100 conseils pour s'en passer

À travers le monde, 8,3 milliards de tonnes de déchets plastiques ont été répandus dans l'environnement depuis 1950. Au Canada, nous n'arrivons à recycler qu'entre 11 et 13 % des 3,25 millions de tonnes de plastique que l'on met en circulation chaque année. Ce pourcentage atteint 18 % au Québec. Les matières plastiques entrent dans la composition de nombreux produits de consommation courante : des articles de cuisine aux emballages en passant par les jouets et même les cosmétiques. Mais quand ces objets deviennent inutiles ou obsolètes, ils prennent le chemin des ordures et contaminent l'environnement. Ils constituent aujourd'hui une

menace sérieuse pour la plupart des écosystèmes. La transition vers un monde sans plastique est devenue une nécessité écologique. Dans cette optique, les consommateurs ont un rôle à jouer.

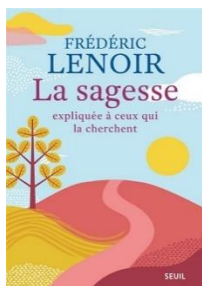


Auteur : Laverdière, Marthe

Titre : Jardiner avec Marthe : vrons pas fous!

Savoir-faire horticole, anecdotes pas piquées des vers, authenticité sans faille, Marthe dévoile un peu plus de son attachante personnalité dans ce deuxième livre non censuré! Fidèle à elle-même, l'enthousiaste horticultrice mêle astuces de jardinage et souvenirs, coups de gueule et coups de cœur, dans des récits où il est question, encore une fois, de vie, de mort, de sérénité, d'enjeux planétaires, mais aussi de tiges fendues et de perce-oreilles dans le rack à jos. De ses conseils judicieux pour réussir son potager bio en campagne ou en ville à ses recettes

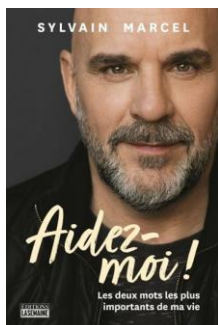
patrimoniales, en passant par l'art de chasser les marmottes du jardin ou de construire des abris à crapauds, Marthe renseigne, amuse, séduit, émeut.



Auteur : Lenoir, Frédéric

Titre : La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent

Une initiation à la sagesse afin d'insuffler joie, sérénité et vertu dans son quotidien en s'inspirant des propositions d'Epicure, de Bouddha ou encore de Spinoza.



Auteur : Marcel, Sylvain

Titre : Aidez-moi! : les deux mots les plus importants de ma vie

Le comédien Sylvain Marcel a participé à plusieurs succès populaires qui lui ont permis d'impressionner l'auditoire avec son grand registre de jeu. Aussi à l'aise dans les rôles de gentil banlieusard que de dangereux psychopathe, l'artiste a cependant trompé tout le monde. Car pendant 30 ans, alors qu'il a fait rire ou ému le public aux larmes, il a vécu un véritable drame: une dépendance destructrice à l'alcool et aux drogues. Sa consommation excessive a fini par nuire grandement à sa carrière, à sa vie amoureuse et à sa famille. Un jour, alors que la spirale menaçait de l'entraîner vers le fond une fois pour toutes, Sylvain a trouvé la force de prononcer ces deux mots: «Aidez-moi!» Il a alors entrepris une démarche qui lui a sauvé la vie. Abstinant depuis 10 ans, Sylvain Marcel raconte son histoire «parce que, dit-il, j'ai reçu tellement d'aide dans ma vie que j'ai envie d'en redonner». Grâce à ses confidences, il souhaite encourager d'autres personnes dépendantes à se sortir du gouffre. Son propos est parfois cru, mais authentique et porteur d'espoir



Auteur : Martel, Frédéric

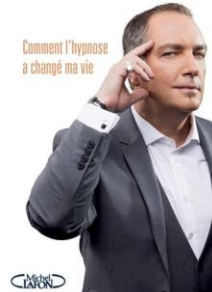
Titre : Sodoma

Le célibat des prêtres; l'interdiction du préservatif par l'Église; la culture du secret sur les affaires d'abus sexuels; la démission du pape Benoît XVI; la misogynie du clergé; la fin des vocations sacerdotales; la fronde contre le pape François : un même secret relie toutes ces questions. Ce secret a longtemps été indicible. Il porte un nom : Sodoma. La ville biblique de Sodome aurait été détruite par Dieu en raison de l'homosexualité de ses habitants. Or, aujourd'hui, c'est au Vatican que l'on trouve l'une des plus grandes communautés homosexuelles au monde. Pendant quatre années, Frédéric Martel a vécu en immersion à l'intérieur du Vatican et mené l'enquête sur le terrain dans une trentaine de pays. Il a interrogé des dizaines de cardinaux et rencontré des centaines d'évêques et de prêtres. Ce livre révèle la face cachée de l'Église : un système construit depuis les plus petits séminaires jusqu'au Vatican à la fois sur la double vie homosexuelle et sur l'homophobie la plus radicale. La schizophrénie de l'Église est insondable : plus un prélat est homophobe en public, plus il est probable qu'il soit homosexuel en privé. « Derrière la rigidité, il y a toujours quelque chose de caché ; dans de nombreux cas, une double vie. » En prononçant ces mots, le pape François nous a confié un secret que cette enquête vertigineuse révèle pour la première fois.

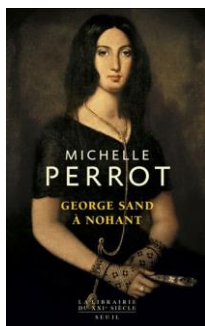
MESSMER

Auteur : Messmer

Titre : Comment l'hypnose a changé ma vie

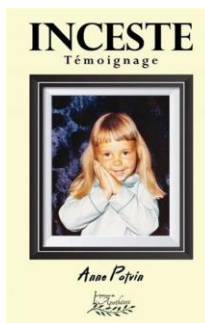


L'hypnotiseur explique comment il a découvert son don grâce à son grand-père et l'a développé. Dans un premier temps, il se consacre à l'hypnose en cabinet à des fins thérapeutiques avant de se tourner vers le divertissement afin de faire connaître sa discipline et de rencontrer le succès à la télévision.



Auteur : Perrot, Michelle
Titre : George Sand à Nohant : une maison d'artiste

C'est dans sa maison de Nohant, dans l'Indre, que G. Sand écrit la majeure partie de son œuvre et accueille de nombreux musiciens, écrivains et peintres. Cette demeure, qu'elle envisageait comme une sorte de phalanstère, fut aussi un lieu privilégié pour l'expression politique, dans la filiation de la doctrine socialiste de Pierre Leroux.



Auteur : Potvin, Anne
Titre : Inceste : témoignage

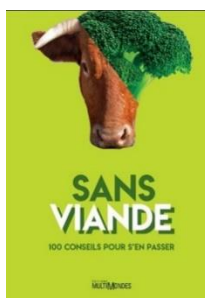
Dans ce livre, je vous raconte mon histoire, sans négliger aucun détail des événements que j'ai vécus. Vous aurez droit aux VRAIES paroles dites par mon abuseur, mon père, lorsque je devais vivre ces situations d'agressions. Vous verrez aussi de quelle façon je m'en suis sortie. Ce témoignage est certainement un bon outil qui donnera espoir et force aux victimes d'inceste. Même les gens qui n'ont pas vécu personnellement de tels sévices en sortiront avec une meilleure compréhension du problème mental qui habite la tête d'un abuseur. Que vous ayez été victime ou non de tels actes, vous vous sentirez certainement interpellé par ce témoignage. Nous connaissons probablement tous une victime ou un abuseur, car rares sont les familles qui

n'ont pas une histoire de ce genre à raconter.



Auteur : Proulx, Gilles
Titre : La mémoire qu'on vous a volée : de 1760 à nos jours

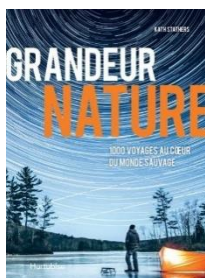
Après le succès de Nouvelle-France. Ce qu'on aurait dû vous enseigner, Gilles Proulx revient à la charge pour revaloriser la mémoire collective du Québec. Pourquoi connaissons-nous si mal notre histoire? Dans cet ouvrage rédigé en collaboration avec Louis-Philippe Messier, Gilles Proulx raconte les grands événements et célèbre les personnages marquants qui ont façonné le Québec, de la Conquête jusqu'à nos jours.



Auteur : Romine, Stepfanie
Titre : Sans viande : 100 conseils pour s'en passer

Le Canada consomme environ 1,7 milliard de kilos de viande par année, ce qui représente en moyenne 51 kilos par personne. Statistique Canada prévoit une progression de 13 % de ce volume dans les prochaines années. Paradoxalement, le nombre de végétariens dans le monde augmente sans cesse et a bondi de 187 % de 2017 à 2018. Nos habitudes alimentaires ont considérablement changé depuis quelques années, et de plus en plus de personnes optent pour un régime qui comporte davantage de fruits, de légumes et de céréales. Non sans raison, car plusieurs études en nutrition ont mis en accusation la viande rouge dont la consommation favoriserait l'obésité, le diabète de type 2, l'Alzheimer et les maladies cardiovasculaires. Une

alimentation carnivore a aussi un impact écologique, puisque 15 % des rejets de gaz à effet de serre proviennent de l'industrie de l'élevage. Mais comment adopter un régime alimentaire plus équilibré et, ultimement, sans viande, que ce soit au travail, à la maison ou au restaurant?



Auteur : Stathers, Kath
Titre : Grandeur nature : 1000 voyages au cœur du monde sauvage

Illustré de photographies renversantes, ce beau livre vous entraîne à travers les paysages les plus grandioses, où la nature s'exprime à l'état sauvage. Qu'il s'agisse d'aller à la rencontre des okapis dans le parc national des Virunga, de savourer la paix dans une forêt de séquoias géants en Californie, d'observer lynx et loups en Slovaquie ou de faire une randonnée entre les villages des Cinque Terre, Grandeur nature est le guide ultime de l'authentique globe-trotteur. 1000 lieux pour partir à la découverte de notre magnifique planète et saisir l'importance de préserver la biodiversité. 1000 idées de voyages pour admirer dans leur habitat naturel les animaux, les

arbres et les plantes les plus spectaculaires.