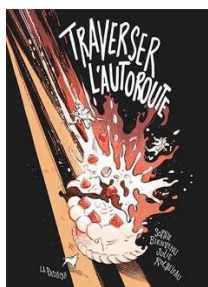
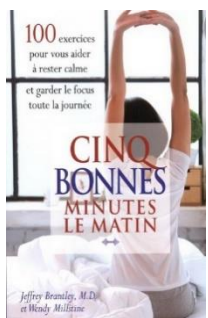


## DOCUMENTAIRES ADULTES



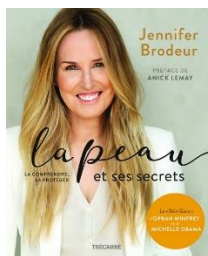
**Auteur :** Bienvenu, Sophie  
**Titre :** Traverser l'autoroute

Une maison avec un garage, une tondeuse, des outils dont on ne se sert pas, une piscine utilisée une demi-fois par année, un fils de 16 ans avec qui les rapports sont difficiles, un couple qui s'enlise dans la routine... Qu'est-ce qui rend notre vie supportable? L'écrivaine Sophie Bienvenu nous livre un formidable instantané de la vie moderne, mis en image par des illustrations exceptionnelles de Julie Rocheleau.



**Auteur :** Brantley, Jeffrey  
**Titre :** Cinq bonnes minutes le matin : 100 exercices pour vous aider à rester calme et garder le focus toute la journée

Calme, focus et sérénité ne sont qu'à cinq minutes. - Vivez-vous à la course jusqu'au moment de vous effondrer dans votre lit le soir avec un sentiment d'insatisfaction? - Travaillez-vous fort en ayant parfois l'impression de passer la majeure partie de votre temps à des choses sans importance? - Vous sentez-vous débordé et constamment stressé? - Et si vous pouviez réussir à tout faire et quand même vous sentir calme, concentré et sans stress toute la journée? - Combien de temps seriez-vous prêt à investir pour créer l'harmonie et l'équilibre dans votre vie? Que diriez-vous de cinq minutes? Voici des moyens attrayants de faire des changements simples, efficaces et durables – cinq minutes à la fois. En débutant chaque journée par un seul de ces exercices, vous donnerez le ton pour une journée calme, équilibrée et plus satisfaisante. En poursuivant cette pratique, vous découvrirez que cinq bonnes minutes est le meilleur cadeau que vous puissiez vous offrir.



**Auteur :** Brodeur, Jennifer  
**Titre :** La peau et ses secrets : la comprendre, la protéger

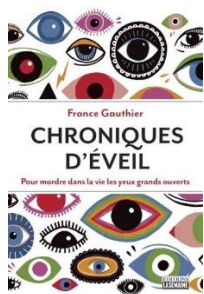
Dans cet ouvrage informatif à la présentation soignée, l'esthéticienne et entrepreneure Jennifer Brodeur livre ses connaissances et ses techniques en pourfendant les mythes de l'industrie de la beauté et en mettant la science de l'avant. Celle qui s'occupe de clientes célèbres d'ici et d'ailleurs propose aux lecteurs de mieux connaître tous les aspects de la peau, le plus grand organe du corps, de l'aimer et de la soigner naturellement. Mis en beauté par les photos d'Andréanne Gauthier, à qui l'auteure sert de modèle, mais aussi par des tableaux et des figures scientifiques, ce livre aborde de nombreux sujets.



**Auteur :** Dean, Rosamund  
**Titre :** Boire en toute conscience : diminuer votre consommation : changez votre vie

Osez le mindful drinking et découvrez ses nombreux bienfaits! Vous êtes-vous déjà réveillé, au lendemain d'une soirée arrosée, avec la désagréable impression d'avoir trop parlé ou de vous être ridiculisé? Culpabilisez-vous lorsque vous finissez la bouteille de vin, alors que vous aviez prévu n'en boire qu'un verre? Alors, le mindful drinking est peut-être pour vous... Plus qu'une tendance, ce mode de vie vous incitera à revoir votre perception de l'alcool et vous fera prendre conscience de ses conséquences sur votre corps et votre esprit. Que vous optiez pour une simple diminution de votre consommation, un mois sans alcool ou la sobriété en tout temps, l'idée est d'avoir le contrôle de vous-même et de trouver votre motivation. Perte de poids?

Amélioration de la santé? Économies d'argent? Ou seulement envie de ne pas boire pendant une soirée? Toutes les raisons sont bonnes.



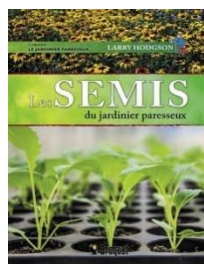
**Auteur :** Gauthier, France  
**Titre :** Chroniques d'éveil : pour mordre dans la vie les yeux grands ouverts

La guérison, le pardon, le détachement, la conscience, le bonheur, la mort: ces thèmes porteurs ont inspiré à France Gauthier les 45 chroniques réunies dans ce livre. Reconnue pour son franc-parler et pour son humour parfois mordant, elle confie ici ses pensées et ses réflexions, qui se révèlent du même coup de formidables occasions d'en apprendre davantage sur soi. Vous avez besoin d'une pause pour nourrir votre Être? Vous êtes au bon endroit! Ouvrez une page au hasard et laissez-vous transporter par la plume bienveillante de l'auteure. Qui sait, vous y trouverez peut-être des réponses que vous cherchiez depuis longtemps!



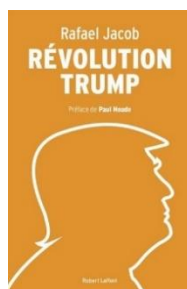
**Auteur :** Gratton, Nicole  
**Titre :** Le pouvoir de vos rêves : découvrez le potentiel de vos nuits pour transformer votre vie

Dormir n'est pas inutile. Au contraire, lorsque nous donnons au corps une pause, cela permet non seulement un repos physique, mais aussi un renouvellement psychique des plus bénéfiques. Plus particulièrement, les rêves quantiques, d'une intensité et d'une vivacité étonnantes, nous ouvrent les portes du subconscient. Mais, avons-nous la capacité d'atteindre cet état d'apaisement réparateur au quotidien tout en suivant le rythme effréné de la vie? Nicole Gratton explique comment reprendre le contrôle de nos nuits, afin d'en fouiller les mystères et de profiter d'une expérience régénératrice complète. Cet ouvrage propose des conseils, des exercices pratiques et des exemples concrets pour explorer l'imprévisible et les possibilités infinies des moments de léthargie. Le pouvoir des rêves nous aide à cheminer vers un avenir meilleur et à outrepasser les règles que la réalité impose, révélant ainsi la force intérieure qui se cache en nous.



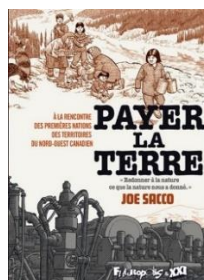
**Auteur :** Hodgson, Larry  
**Titre :** Les semis du jardinier paresseux

Larry Hodgson présente le livre le plus complet jamais écrit à ce jour au Québec sur les semis. Qu'il s'agisse de semis intérieurs ou extérieurs, de plantes ornementales, de légumes ou de fines herbes, il explique tout sur leur culture: de la récolte et de la conservation des semences jusqu'à l'ensemencement, toujours du point de vue d'un jardinier qui cherche à obtenir de bons résultats sans y investir tout son temps et ses efforts. Et comme chaque semence a ses besoins propres, l'auteur donne dans la deuxième partie toutes les indications nécessaires pour réussir la culture de 350 plantes à l'aide de semis. Le tour d'horizon comprend autant les annuelles et les légumes usuels que les vivaces, les bisannuelles et les fines herbes, souvent plus complexes. Faire des semis n'aura jamais été aussi facile: vous économiserez le prix de ce livre dès votre premier essai!



**Auteur :** Jacob, Rafael  
**Titre :** Révolution Trump

Clown. Raciste. Génie. Narcissique. Showman. Leader. Prédateur... Depuis son arrivée fracassante sur la scène politique, bien des qualificatifs ont été utilisés pour décrire Donald Trump. Or, le 45e président des États-Unis est aussi un révolutionnaire, réinventant chaque jour, et à chaque tweet, la façon de remporter le pouvoir, puis de l'exercer. Expliquant l'impact de Trump sur la campagne électorale, la présidence américaine, les États-Unis et l'ensemble du monde, y compris le Québec et le Canada, ainsi que l'héritage qu'il risque de laisser, Révolution Trump met la table pour la campagne présidentielle tant attendue de 2020. Il s'agit du premier et seul ouvrage de la sorte à être publié au Québec. Un essentiel, que l'on suive de près la politique américaine, ou que l'on s'y intéresse depuis peu.



**Auteur :** Sacco, Joe  
**Titre :** Payer la terre : à la rencontre des premières nations des territoires du Nord-Ouest canadien

Parti à la rencontre des Denes en 2015 dans les territoires du Nord-Ouest du Canada, l'auteur raconte en images l'histoire de ce peuple autochtone, ses traditions et ses premières rencontres avec les Anglais. Ils furent d'abord livrés à eux-mêmes jusqu'à ce que la découverte du pétrole et de l'or incite le gouvernement à officialiser son autorité sur eux comme sur leurs terres.



**Auteur :** Springora, Vanessa

**Titre :** Le consentement

A 13 ans, l'auteure rencontre G., un écrivain âgé de 50 ans. Ils entament une relation un an plus tard. La romance tourne au cauchemar lorsqu'elle comprend qu'il collectionne les jeunes filles et pratique le tourisme sexuel. Trente ans plus tard, elle revient sur l'emprise que cet homme a exercé sur elle, dénonçant la complaisance d'un milieu littéraire aveuglé par la notoriété.



**Auteur :** St-Sauveur, Isa-Belle

**Titre :** L'enfer d'une fille de rue : sans-abri, drogues, prostitution, violence

L'horreur d'un monde sans pitié. L'enfer d'une fille de rue nous plonge dès les premiers mots dans la dure réalité d'une adolescente toxicomane et itinérante dans le centre-ville de Montréal. En fugue d'un Centre jeunesse, refusant l'autorité, le système et la réalité, à 16 ans, Isa-Belle est prête à mettre sa vie en péril pour obtenir sa prochaine dose... jusqu'à ce qu'elle risque d'y rester. Le chemin pour revenir d'entre les morts sera plus ardu qu'elle ne s'y attendait. Il ne s'agit pas simplement de ne pas s'injecter son prochain «hit» qui pourrait lui être fatal...