

NOUVEAUTÉS

Documentaires

3^e trimestre 2020



BIBLIOTHÈQUE

de Lamballe-Armor

Site de LAMBALLE
14 rue Père ange Le Proust - Lamballe-Armor
T 02 96 50 13 68 / bibliotheque@lamballe-armor.bzh
www.bibliothequedelamballe.fr



Lamballe-Armor
en Penthièvre

Claudine Biland

Ce que votre
corps révèle
vraiment de vous
La communication
non verbale



Biland Claudine, Ce que votre corps révèle vraiment de vous : la communication non verbale - O. Jacob, 2020

152.3 NOL

Une synthèse sur les comportements non verbaux : les gestes, les mimiques, les postures ou encore les intonations de voix. A la lumière de résultats scientifiques récents et d'exemples concrets, l'auteure explique les usages du non-verbal, son rapport au langage verbal, son possible rôle dans la manipulation d'autrui ou encore la capacité d'un individu à contrôler ses propres signes non verbaux.

Susan Nolen-Hoeksema

**Ces femmes
qui souffrent
en silence**

Alcoolisme, troubles alimentaires, dépression :
se libérer du triangle toxique



Par l'auteure de Ces femmes qui pensent trop

Nolen-Hoeksema Susan, Ces femmes qui souffrent en silence : alcoolisme, troubles alimentaires, dépression, se libérer du triangle toxique - Leduc.s éditions, 2020

155.2 DEL

Pour faire face à la surcharge mentale et à une pression accrue, des femmes souffrent d'alcoolisme, de troubles alimentaires et de dépression chronique, qui constituent le triangle toxique. L'auteure décrypte les mécanismes en jeu dans ce type de dépendance et propose des pistes et des conseils pour prendre conscience de ces problèmes, en parler et se libérer.

JACQUES et VALERIA
Salomé
**LA VIOLENCE CONJUGALE,
CE SONT AUSSI DES MOTS !**



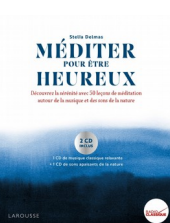
Décrypter les paroles toxiques
qui sabotent les relations de couple

Hugo & Bouc

Salomé Jacques, La violence conjugale, ce sont aussi des mots ! - Hugo, 2020

155.6 SAL

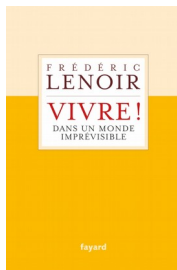
Se fondant sur des cas pratiques, une analyse des phrases d'injonction, de dévalorisation, de menace ou encore de culpabilisation qui sont le terreau d'une violence sous-jacente et qui nuisent aux relations de couple.



Delmas Stella, Méditer pour être heureux - Audiolib, 2020

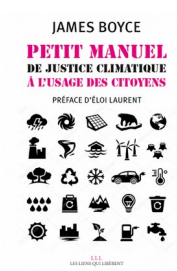
158.12 STE

Des exercices de relaxation et de méditation accompagnés par deux CD rassemblant des airs de musique classique relaxants et des sons de la nature.



Lenoir Frédéric, Vivre ! : dans un monde imprévisible - Fayard, 2020 194 LEN

L'auteur convoque neurosciences, psychologie des profondeurs et grands philosophes (Bouddha, Nietzsche, Epictète, Montaigne ou Spinoza) pour montrer comment la crise de la Covid-19 peut être une opportunité de changer son regard sur soi-même et d'être mieux relié aux autres et au monde.



Boyce James, Petit manuel de justice climatique à l'usage des citoyens - les Liens qui libèrent, 2020 303.4 BOY

L'auteur s'intéresse à la question de la transition écologique, rappelant que l'opinion publique refuse que celle-ci se fasse au détriment de la justice sociale. Selon lui, la France doit concevoir et mettre en oeuvre des politiques concrètes, efficaces et justes afin d'éviter un désastre climatique.



Curriel Jonathan, Vite ! : les nouvelles tyrannies de l'immédiat ou l'urgence de ralentir - Plon, 2020 303.4 CUR

Réflexion sur la tyrannie de l'immédiat qui a pénétré tous les domaines : politique, économie, société, médias, relations humaines, avec la sensation permanente d'être dépassé. Se fondant sur des exemples allant de la télé réalité à la philosophie, l'auteur explore les manifestations de cet impératif d'immédiateté ainsi que les voies pour en sortir.



Morin Edgar, Changeons de voie : les leçons du coronavirus - Denoël, 2020 303.4 MOR

Une réflexion sur les bouleversements sociologiques provoqués par la Covid-19. L'humanité à l'échelle planétaire a été touchée et à tous les niveaux, de l'individu à l'État. L'économie, les modes de vie et les comportements ont été modifiés. Le sociologue explique comment cette crise complexe et multiple peut initier une mutation en profondeur de la société.



Testot Laurent, Collapsus - Albin Michel, 2020

303.4 TES

Une quarantaine d'experts et militants apportent leur contribution à cette synthèse sur la notion d'effondrement pour expliciter les concepts et idées qui s'y rattachent. Ils examinent les phénomènes de réchauffement climatique, d'extinction planétaire, de pollution globale et de guerre des ressources tout en analysant les peurs et les paralysies face à la perspective de l'effondrement généralisé

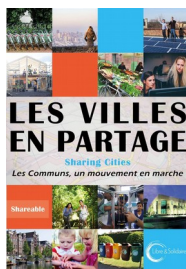


Kaufmann Jean-Claude, Pas envie ce soir -

306.7 KAU

les Liens qui libèrent, 2020

Une enquête sur le consentement au sein du couple, à l'ère des dénonciations sur les réseaux sociaux et du confinement dû à l'épidémie de Covid-19. A l'aide de nombreux témoignages, l'auteur montre comment les malentendus, les angoisses ou les chagrins peuvent prendre place dans une relation et conduire à un crime sexuel.



Shareable, Les villes en partage : activer les communs urbains -

307.76 SHA

Editions Libre et Solidaire, 2020

Organisé par thématiques, telles que l'alimentation, la mobilité et l'énergie, ce guide présente 137 initiatives et dispositifs innovants adoptant des modèles de gestion participative ou collaborative à travers le monde : des espaces publics gérés par les résidents en Italie, des taxis coopératifs aux États-Unis ou encore la maison des Babayagas à Montreuil en France.



Attali Jacques, L'économie de la vie : se préparer à ce qui vient –

330 ATT

Fayard, 2020

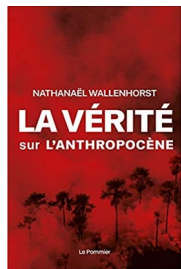
Pour garantir la survie de l'humanité suite à la crise née de la pandémie de Covid-19, l'auteur appelle à la création d'une nouvelle économie regroupant tous les secteurs qui se donnent pour mission la défense de la vie : la santé, la gestion de déchets, la distribution d'eau, le sport, l'alimentation, l'agriculture, l'éducation, l'énergie propre, le logement ou encore la culture.



Marti Serge, Une planète à sauver : six défis pour 2050 -
O. Jacob, 2020

363.7 MAR

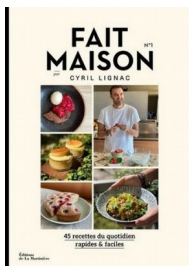
Journaliste économique, l'auteur dresse un état des lieux de la situation planétaire dans une perspective sociale, écologique et économique. Posant la question de la viabilité à long terme de la planète, il constate l'urgence écologique et sociale et souligne le dépassement du capitalisme libéral tout en dénonçant l'inertie des idéologies dominantes. Il esquisse enfin des solutions possibles.



Wallenhorst Nathanaël, La vérité sur l'anthropocène -
Le Pommier, 2020

363.7 WAL

Une présentation et une explication d'articles ayant trait à divers aspects de l'anthropocène et publiés dans des revues telles que Nature et Science : climat, vagues de chaleur croissantes, développement des zones de non-habitabilité humaine ou encore extinction de masse.



Lignac Cyril, Fait maison n°1 : 45 recettes du quotidien, rapides & faciles - La Martinière, 2020

641.5 LIG

45 recettes faciles, salées et sucrées : risotto aux coquillettes, poisson au four à l'huile et aux petits légumes, tarte aux fraises, crème à la vanille, etc.



Geers Amandine, Ma pharmacie, c'est ma cuisine ! -
Terre vivante, 2019

641.56 GEE

Des aliments et des recettes aux vertus thérapeutiques validées par des études scientifiques. Avec des plats adaptés aux sportifs, aux personnes cherchant à maigrir ou à celles qui souffrent d'une baisse d'immunité.



Belmokhtar Valérie, Ateliers d'illustration : comment trouver son style ? - Pyramyd, 2020

741.2 BEL

Une quarantaine d'ateliers de dessin pour pratiquer l'illustration et trouver ou approfondir son style grâce à l'expérimentation et au lâcher prise. Avec des conseils pratiques et des exercices didactiques.



Kobelin Marie-Christine, Le cartonnage pas à pas : techniques & réalisations - Marie-Claire, 2017 745.5 KOB

Les techniques de base du cartonnage sont expliquées en pas à pas photographiques et appliquées à la réalisation d'objets divers : boîte à bijoux, petit mobilier, sacs, décorations de Noël, etc.



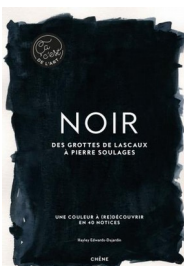
Malfilatre Anaïs, Couture zéro déchet dans ma cuisine - Mango, 2020 746.9 MAL

Onze créations de couture à réaliser afin de réduire ses déchets au quotidien, notamment dans sa cuisine : serviettes de table, essuie-tout, éponges, sacs, filtres, entre autres. Avec des conseils pour choisir le matériel et les tissus.



Malfilatre Anaïs, Couture zéro déchet dans ma salle de bain - Mango, 2020 746.9 MAL

Dix créations de couture à réaliser afin de réduire ses déchets au quotidien, notamment dans sa salle de bain : mouchoirs, lingettes, pochettes, serviettes hygiéniques, filet de lavage, entre autres. Avec des conseils pour choisir le matériel et les tissus.



Edwards-Dujardin Hayley, Noir : des grottes de Lascaux à Pierre Soulages - Chêne, 2020 779 EDW

Une histoire du noir dans l'art à travers la présentation de quarante œuvres, des représentations du dieu Anubis au Vantablack en passant par les ombres du Caravage et les étoffes de Rembrandt.



Gavaury Antoine, Le goût de l'esprit français - Mercure de France, 2020 808.8 GAV

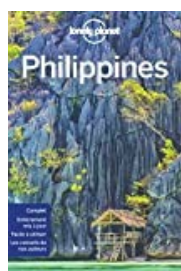
Une sélection de textes d'écrivains d'époques diverses consacrés à l'évolution de l'esprit français, ainsi qu'à ses fonctions sociales ou politiques : satire, pamphlet, entre autres.



Isalska Anita, Thaïlande - Lonely planet, 2018

915.93 THA

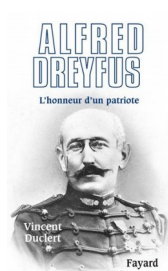
Ce guide présente la culture et l'histoire de la civilisation thaïlandaise, donne des conseils pour faciliter son voyage et son séjour en Thaïlande : cartes, suggestions d'itinéraires, lieux confidentiels, hébergement, transports, sites naturels et culturels. Les noms de lieux sont indiqués en thaï. Avec un chapitre sur la langue, une description de la gastronomie et un plan détachable de Bangkok.



Harding Paul, Philippines - Lonely planet, 2018

915.99 PHI

Ce guide propose une large palette d'activités en plein air, des itinéraires détaillés dont un trek en montagne et un itinéraire axé sur la plongée, un chapitre sur les événements culturels ainsi que des données mises à jour sur le mode de vie des Philippines.



Duclert Vincent, Alfred Dreyfus : l'honneur d'un patriote - Pluriel, 2020

B DRE

Se fondant sur de nombreuses archives, V. Duclert montre que le capitaine Dreyfus fit preuve de fermeté, de caractère, de courage, de lucidité, de dignité et d'intelligence tout au long de sa vie et de sa carrière militaire, particulièrement lors de l'affaire qui l'impliqua et de son procès.



Soumahoro Maboula, Le triangle et l'hexagone : réflexions sur une identité noire - La Découverte, 2020

B SOU

Le témoignage d'une universitaire qui se revendique fille de l'Hexagone et de l'Atlantique par ses ascendances européenne, africaine et nord-américaine. Elle évoque son parcours, son ascension sociale malgré les embûches et les obstacles à surmonter au sein de l'université, ainsi que la banalisation du discours raciste dans les domaines personnel, professionnel, intellectuel et médiatique.