

Du côté des documentaires...

Nouveautés mars 2021



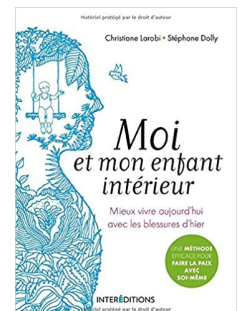
Guérir son enfant intérieur - Moussa Nabati

Tout être humain abrite en lui, telle une poupée russe, deux Moi, l'un adulte, l'autre enfantin. Le premier, soumis au principe de réalité, est capable de se comporter, au travail ou en amour, de façon lucide. Le second, en revanche, faute de réflexion et de recul, emporté par une émotionnalité débordante, oscille entre dramatisation anxieuse et excitation euphorique. C'est en réalité l'enfant intérieur qui guide les pas de l'adulte. Véritable ange gardien lorsque l'enfance a été heureuse et sécurisée, il risque d'être persécuteur, plaçant l'adulte dans un contexte d'échec ou de dépendance affective, s'il a été victime de maltraitements ou a dû assister, impuissant, à la souffrance de ses parents.

Moussa Nabati nous montre à travers de nombreux témoignages que ce n'est jamais vraiment l'adulte qui souffre mais l'enfant en lui. Dès lors, pour se libérer du passé et trouver son équilibre, il faut rechercher son enfant intérieur, l'écouter et faire la paix avec lui pour le guérir.

Moi et mon enfant intérieur - Christiane Larabi & Stéphane Dolly

« Je me suis vraiment comportée comme une gamine. » « C'est plus fort que moi, dans ces moments-là, je ne me reconnais pas. » Et vous, avez-vous des réactions que vous ne comprenez pas ? Avez-vous parfois l'impression de lutter contre vous-même ? Ce livre vous invite à regarder vos comportements et vos réactions à travers les yeux de l'enfant que vous avez été. Un enfant qui continue à vivre dans vos souvenirs, dans votre imaginaire et qui se cache encore derrière certaines de vos attitudes. On l'appelle l'enfant intérieur et c'est un aspect essentiel de la personnalité. Vous allez le rencontrer grâce à des exercices simples et utiles dans le but de mieux vous connaître, de vous accepter tel que vous êtes et de profiter de ce que vos parties enfant ont de meilleur à vous offrir. Vous risquez fort d'être surpris par les ressources que vous allez découvrir...



Suis-je hypersensible ? - Fabrice Midal

Vous vous sentez différent des autres. Vous êtes bousculé par trop d'émotions, trop de pensées, trop de sensations. Vous vous en voulez de ne pas être calme, raisonnable, zen. En réalité, vous avez un don. Apprenez à l'exploiter. Je suis hypersensible et, pour comprendre ce qui m'arrive, j'ai mené une enquête. J'ai rencontré des spécialistes de différentes disciplines, des scientifiques, des neurologues, des physiciens, des anthropologues, des psychologues, des philosophes et des historiens. Je vous livre ici les éléments de mon voyage au cœur d'un pouvoir méconnu et les moyens à mettre en œuvre pour le déployer.

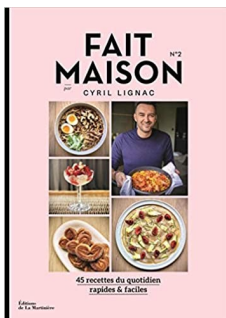
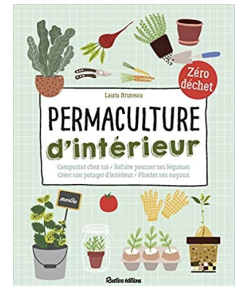


Une ruche dans mon jardin - Pierre Javaudin

Ce livre clair et très complet vous donnera les explications indispensables à l'installation et la fabrication de la ruche horizontale (ou kenyane) : idéale pour les débutants et les familles, elle est très facile d'utilisation avec sa baie vitrée qui permet une observation régulière sans déranger les abeilles, ni craindre de se faire piquer. On y récolte un miel « maison » de grande qualité ! Inutile de vous inscrire à des cours pour démarrer, l'auteur vous livre tous ses secrets et ses astuces pour réussir !

Permaculture d'intérieur - Laura Bruneau

Composter chez soi, récupérer et planter ses noyaux et tubercules, refaire pousser ses légumes à partir de ceux que l'on cuisine, recycler pots et tasses, réduire sa consommation en eau : autant de pratiques, d'astuces et d'idées pour penser la permaculture autrement en l'appliquant au quotidien dans son intérieur. Cet ouvrage vous guide pas à pas pour vous aider à créer un véritable espace végétalisé au sein de votre appartement ou votre maison dans une démarche zéro déchet.



Fait Maison n°2 - Cyril Lignac

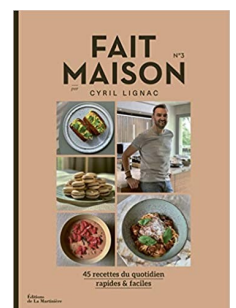
Des tomates farcies, des crêpes au jambon, un poulet basquaise, riz cuisiné à la crème de chorizo, une salade de pâtes, pesto rosso ou encore un délicieux soufflé au chocolat, riz soufflé caramélisé ou un moelleux aux pommes et à la cannelle... " Tu vas te régaler en toute simplicité ! "

Pour égayer tes déjeuners et dîners, des recettes faciles et rapides à déguster en solo, à deux, en famille ou entre amis.

Avec Cyril, le fait-maison c'est facile ! Mets ton tablier et laisse-toi guider par ses précieux conseils et ses recettes ultra-réconfortantes.

Fait Maison n°3 - Cyril Lignac

Cyril Lignac cuisine 45 recettes salées et sucrées pour mettre encore et toujours un peu de peps dans ton quotidien. Un tian de légumes, un burger de bœuf, des endives au jambon au maroilles ou encore une superbe tarte au citron, un gâteau de Savoie ou un pop-corn caramélisé, sauce chocolat...





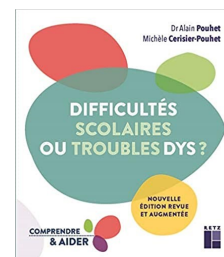
Grand-parents - C. Kronberg Anzel, F. Segal & C. Skrzynski

Avoir des enfants est une fantastique aventure — malgré les embûches — mais voilà déjà qu'une nouvelle étape s'annonce : le premier petit-enfant va débarquer ! Il va falloir se remettre en selle pour accueillir la merveille et être en pleine forme. Après l'euphorie de la nouvelle, les questions affluent déjà : peut-on venir prêter main-forte après la maternité, est-on disponible pour seconder la nourrice les soirs de semaine ? Mais au-delà de la pure intendance, les grands-parents se posent aussi des questions pratiques : sera-t-on assez en forme pour s'occuper du bébé, faut-il lui passer tous ses caprices, doit-on lui faire découvrir un lieu différent à chaque période de vacances, peut-on parfois refuser de le garder ? Sans oublier les questions existentielles : faut-il répondre à toutes ses questions, doit-on lui épargner tous les dangers, peut-on saper l'autorité de nos enfants ?

Difficultés scolaires ou troubles DYS ? - Dr. Alain Pouhet, Michèle

Résolument pratique, l'ouvrage Difficultés scolaires ou troubles dys ?, ici dans sa version revue et augmentée, participe aux efforts multiples et convergents qui œuvrent pour mieux venir en aide aux enfants "dys".

Relayée par une importante médiatisation, la connaissance par le grand public de l'existence de pathologies dites "dys" s'est faite d'une manière extrêmement rapide ces 10 dernières années. Or, tout élève en situation de difficulté ou d'échec scolaire n'est pas forcément "dys". A contrario, beaucoup de ceux qui satisfont aux critères de "dys" ne sont pas toujours reconnus comme tels et donc pas aidés efficacement. Les enseignants qui sont les premiers à faire ces constats ont donc besoin de repères clairs pour identifier ces enfants " dys ", en délicatesse avec l'école, alors que ni leur intelligence, ni leur bonne volonté, ni leur contexte de vie, ne peuvent l'expliquer.



Le syndrome d'Asperger - Sarah Chastenet

Difficultés pour comprendre le monde social, incapable de changer ses habitudes, collections

en tout genre, vous avez déjà observé cela chez votre enfant. Asperger, Autiste, Aspi, Neuro-atypique, Neurodivergent, etc. Tant de mots pour désigner une personne ayant un Syndrome d'Asperger, tant de facettes à comprendre chez son enfant.

Parents, membres de la famille, enseignants, amis ou curieux, ce livre s'adresse à vous. À toute personne désireuse de comprendre les personnes présentant un Trouble du Spectre Autistique (TSA) sans déficience intellectuelle.

L'enfant autiste décrypté - Ginette Bernier, Line Gascon, Benoît Vieillard

Et s'il était possible de se mettre à la place de l'enfant autiste, ressentir et voir le monde de son point de vue ? Cela aiderait grandement les parents et les aidants ! C'est ainsi que les auteures ont conçu ce livre, en s'appuyant sur leurs formations et leurs expériences, elles ont « donné la parole » à ceux qui souvent n'ont pas les mots pour dire. Une des plus grandes difficultés de l'autisme est la communication, son apprentissage est un parcours truffé d'embûches pour ces enfants qui n'ont pas la même manière d'appréhender le monde. Ils ne sont pour autant pas les seuls à devoir s'adapter, les parents aussi recherchent les meilleures stratégies pour les aider dans ce lent processus.

