



Dernières acquisitions livres numériques : Documentaires & essais

	<p>Que ferais-je à ma place ? Delwart, Charly Flammarion L'écrivain belge s'interroge sur 70 situations de la vie quotidienne pour lesquelles de nombreuses options s'offrent à lui, comme si l'existence était un vaste questionnaire à choix multiples.</p>
	<p>Jissance club : une cartographie du plaisir Pla, Jüne Marabout Un manuel d'éducation sexuelle qui répertorie avec humour de nombreuses zones érogènes et explique comment les stimuler à l'aide de schémas.</p>
	<p>Ma vie sans gravité Pesquet, Thomas Flammarion Un retour sur la vie de l'astronaute français, qui rend compte de son enfance en Seine-Maritime, de ses deux missions sur l'ISS en 2017 et 2021, de sa formation mais aussi de son rapport à sa famille, ses amis ou ses collègues.</p>
	<p>Infidélités et crises conjugales : comprendre et sortir de la crise Binet, Marie-Aude O. Jacob A partir de situations vécues et accompagnées en consultation, une conseillère conjugale aborde l'infidélité, situation qui questionne chacun des membres du couple et déstabilise le couple. Elle met en lumière ce qui peut provoquer le passage à l'acte ainsi que les conséquences sur chacun des conjoints et propose un cheminement pour sortir de la crise, seul ou à deux.</p>



De l'infidélité : est-elle née avec l'amour ?

Sthers, Amanda

Plon

Cet abécédaire subjectif ayant pour thème l'infidélité mêle des références littéraires et artistiques (Casanova, Emma Bovary, Anna Karénine, etc.) à une approche psychanalytique et à des anecdotes inspirées des observations de la romancière.



La clé de votre énergie : 22 protocoles pour vous libérer émotionnellement

Calestrémé, Natacha

Albin Michel

Synthèse de 22 techniques recueillies auprès de guérisseurs, de magnétiseurs et de médiums pour s'affranchir des émotions toxiques et retrouver son énergie.



Le couple brisé : de la rupture à la reconstruction de soi

Fauré, Christophe

Albin Michel

Proposition d'un chemin à parcourir pour dépasser l'épreuve douloureuse de la séparation ou de la perte et s'en libérer.



Maintenant ou jamais ! : la vie commence après quarante ans

Fauré, Christophe

Albin Michel

Des outils pour comprendre et dédramatiser la période charnière que représente la tranche d'âge entre 40 et 55 ans : changements du corps, évolution des relations et conscience du temps qui passe.

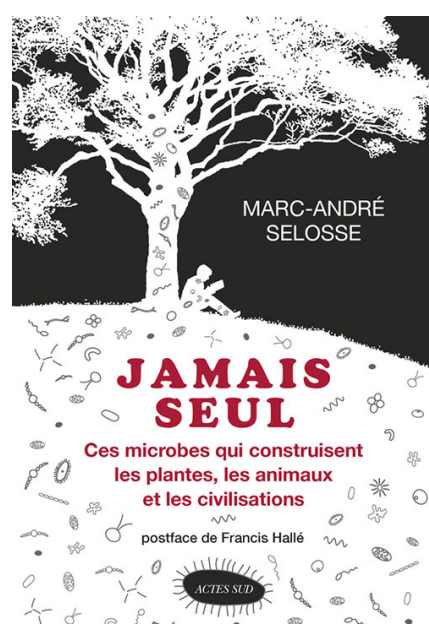


Est-ce que tu m'aimes encore ? : se reconstruire après l'infidélité

Fauré, Christophe

Albin Michel

Des conseils pour verbaliser la situation d'infidélité, prendre du recul, sortir d'une position de victimisation et d'accusation, afin de rebondir, de se reconstruire, soi-même, et au niveau du couple.

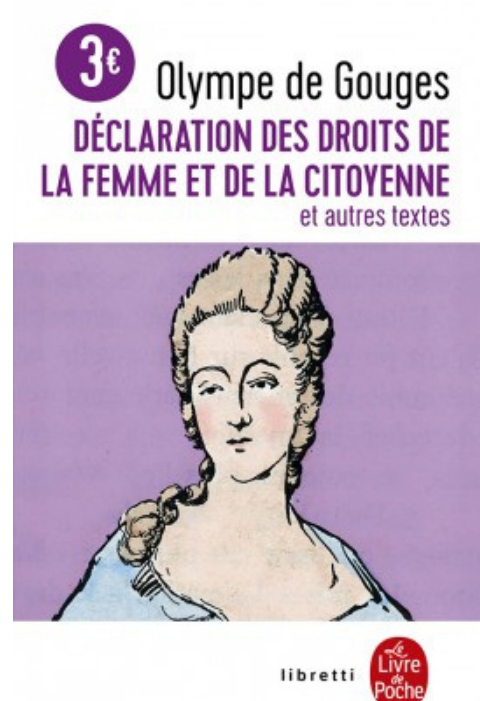


Jamais seul : ces microbes qui construisent les plantes, les animaux et les civilisations

Selosse, Marc-André

Actes Sud

Souvent associés aux infections, les microbes ont pourtant un rôle essentiel. Les plantes, les animaux et les êtres humains ne peuvent plus être considérés comme des entités autonomes et il faut reconnaître la place majeure de la symbiose microbienne.

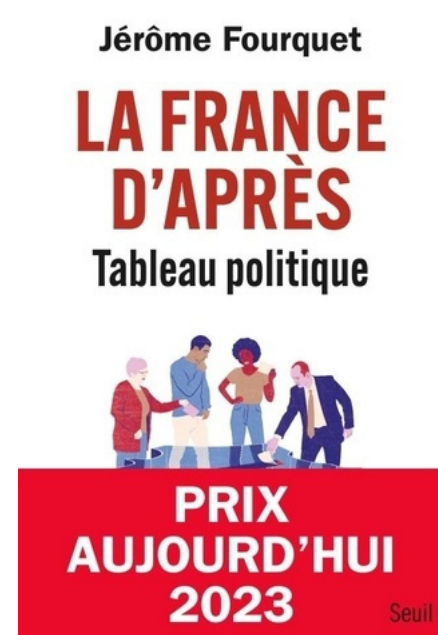


Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne : et autres textes

Gouges, Olympe de

Le Livre de poche

A la Révolution, les femmes sont exclues du pouvoir et du savoir malgré la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789. O. de Gouges en reprend chaque article et compose ce texte, en 1791, afin de rétablir l'égalité juridique et légale entre l'homme et la femme. Avec des extraits d'autres textes du XVe au XIXe siècle prenant position pour les droits des femmes.



La France d'après : tableau politique

Fourquet, Jérôme

Seuil

Une enquête sur des mutations qui affectent le paysage politique français depuis les années 2010. L'auteur étudie le vote de la population selon l'âge, les diplômes ou la situation géographique puis analyse particulièrement les résultats de l'élection présidentielle de 2022, évoquant notamment ce qui a causé le score élevé de Marine Le Pen ou celui très bas du Parti socialiste et des Républicains.



La rencontre, une philosophie

Pépin, Charles

Allary éditions

De Platon à Martin Buber en passant par Gaston Bachelard et Hegel, une réflexion philosophique sur la rencontre, explorant ses implications éthiques et existentielles, qu'elle soit amoureuse, amicale ou professionnelle. Des artistes, des romanciers et des cinéastes sont également évoqués tels que Pablo Picasso, Paul Eluard, David Bowie, Emilie du Châtelet ou encore Clint Eastwood.

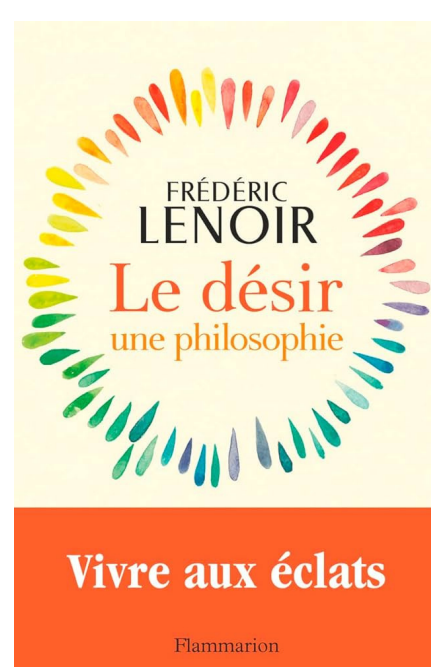


Cette lumière en nous : s'accomplir en des temps incertains

Obama, Michelle

Flammarion

L'ancienne première dame des Etats-Unis dispense des conseils et des stratégies pour garder son optimisme malgré les grandes incertitudes du monde actuel. Elle explique comment construire des relations sincères, en quoi les différences permettent de renforcer les liens entre les êtres et présente les outils à mobiliser dans les moments difficiles. L'ensemble est émaillé de récits personnels.

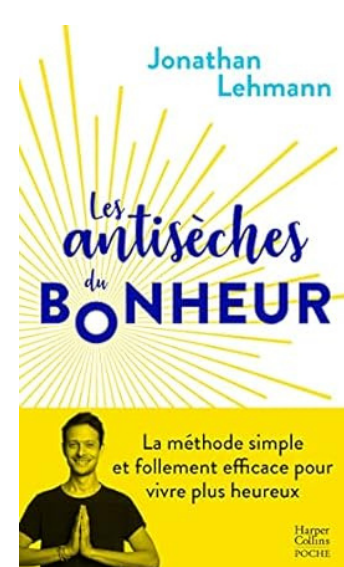


Le désir : une philosophie

Lenoir, Frédéric

Flammarion

Fondée sur la pensée de Platon, Spinoza, Nietzsche, Jung, Bergson et Girard, une réflexion philosophique sur le désir confronté aux problématiques de la société contemporaine comme le consumérisme, le mimétisme social ou l'insatisfaction permanente. L'auteur explique l'importance de s'orienter vers des activités ou des personnes qui apportent de la joie et nourrissent l'élan vital.

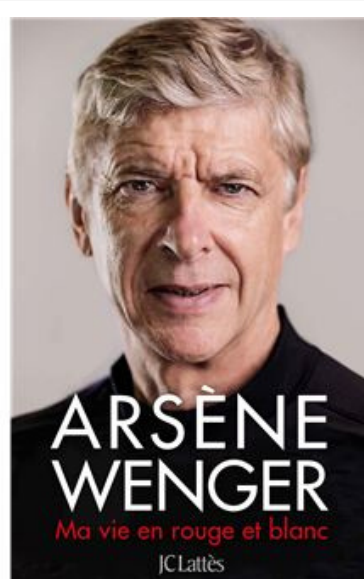


Les antisèches du bonheur

Lehmann, Jonathan

HarperCollins

Une méthode fondée sur 18 principes et pratiques mêlant différentes techniques de sciences ancestrales, de sciences contemporaines et de méditation pour faire de son mental un outil de bonheur en diminuant la durée et l'influence des pensées et des émotions négatives.

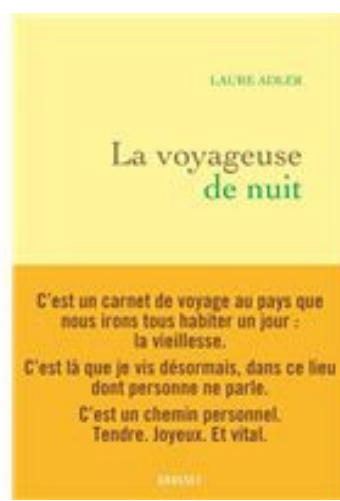


Ma vie en rouge et blanc

Wenger, Arsene

Lattès

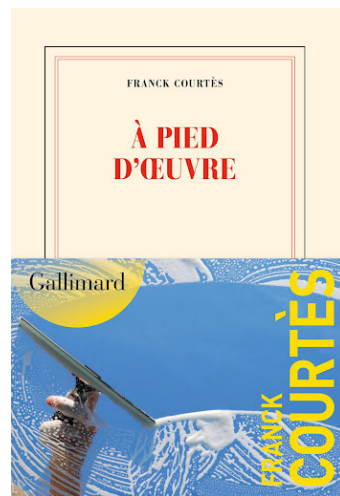
L'entraîneur historique du club d'Arsenal se confie sur son parcours depuis son enfance alsacienne jusqu'aux sommets du football mondial. Il partage ses expériences de formation auprès de joueurs tels que Thierry Henry, Lilian Thuram ou encore Nicolas Anelka.



La voyageuse de nuit
Adler, Laure

Grasset

Un essai dans lequel L. Adler s'interroge sur les raisons qui font de la vieillesse un tabou. L'auteure croise des comédiennes, des médecins, des penseurs, des vieillards célèbres et des petites dames du quartier.



A pied d'œuvre
Courtès, Franck

Gallimard

A 55 ans, F. Courtès cesse son activité de photographe pour devenir écrivain. Il raconte comment il a dû vivre avec 250 euros par mois, la recherche de petits boulots, l'humiliation et la pauvreté.



La mémoire délavée
Appanah, Nathacha

Mercure de France

A partir de la migration de ses aïeux, partis d'un petit village d'Inde en 1872 pour rejoindre Port-Louis, à l'île Maurice, l'écrivaine retrace l'histoire collective des coolies, venus remplacer les esclaves noirs, et celle, intime, de sa famille et de sa propre enfance. Prix de l'essai des Ecrivains du Sud 2023.