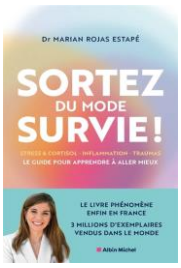


Le petit guide illustré de l'autisme : (se) comprendre, (se) reconnaître et vivre avec !

Terrisse, Fanny
Albin Michel

Diagnostiquée autiste à 28 ans, l'auteure propose de nombreux conseils pratiques pour comprendre les particularités du spectre autistique et pour apprendre à vivre avec ceux qui sont atteints de ce trouble.



Sortez du mode survie ! : le guide pour apprendre à aller mieux : stress & cortisol, inflammation, traumas

Rojas Estapé, Marian
Albin Michel

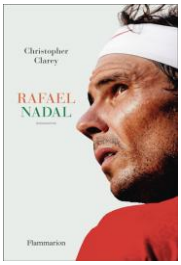
Un guide pour se libérer de l'anxiété, de la surcharge mentale ainsi que des schémas négatifs. La psychiatre présente le fonctionnement du cerveau, puis propose des outils concrets afin de surmonter ses blessures passées, de canaliser ses émotions et ses pensées, d'appréhender différemment les problèmes du quotidien, entre autres.



Sophie Adenot, de la Terre aux étoiles

Dana, Marc
Rocher

Une biographie de l'astronaute française, première française depuis Claudie Haigneré à intégrer le corps des astronautes européens. Au travers d'entretiens exclusifs, la femme se livre sur son parcours, ses mentors, ses missions militaires ou encore sa préparation mentale.

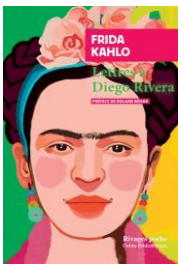


Rafael Nadal : biographie

Clarey, Christopher
Flammarion

Biographie du joueur de tennis Rafael Nadal. Le journaliste sportif met l'accent sur la discipline et l'énergie positive qui marque la carrière du tennisman.

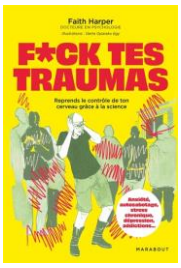
© Données Electre



Lettres à Diego Rivera. Portrait de Frida

Kahlo, Frida (1907-1954)
Rivages

Des lettres suivies d'un essai inédit de P. Cavalli et précédées d'un portrait de D. Rivera écrit par F. Kahlo. Elles brossent le portrait d'une femme lucide, farouche et libre, loin de l'image fragile de la femme malade.



F*ck tes traumas : reprends le contrôle de ton cerveau grâce à la science : anxiété, autosabotage, stress chronique, dépression, addictions...

Harper, Faith
Marabout

Mêlant rigueur scientifique et humour, l'autrice explique comment un traumatisme peut "dérégler" le cerveau, entraînant anxiété, colère, addictions, dépressions ou relations toxiques. Montrant que ces réactions sont des mécanismes de survie et non des faiblesses, elle propose des clés pour reconnecter son cerveau grâce à la compréhension et à des exercices simples.



Dieu, les chats et nous

Payen de La Garanderie, Isabelle (1985-....)
Desclée De Brouwer

Réflexion sur la place du chat dans la spiritualité chrétienne. Longtemps associé à une symbolique négative, il est ici réhabilité. En s'appuyant sur des figures religieuses, l'autrice montre comment sa présence silencieuse éduque le regard. L'animal invite à l'intériorité et au respect de la création, aidant ainsi le croyant à se rapprocher de Dieu.



Te changer toi peut tout changer

D'Ansembourg, Thomas
HarperCollins

© Données Electre

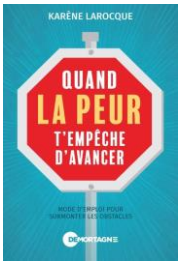
Des conseils pour débloquer des situations difficiles dans la vie et reprendre le contrôle de son existence. Avec des QR codes donnant accès à des extraits de séminaires de l'auteur.



Diana, ma soeur : le chant du cygne

Spencer, Charles (1964-....)
Flammarion

Charles Spencer retrace sa vie au côté de Diana, sa soeur, ainsi que la semaine qui a suivi sa mort, le 31 août 1997, dans un accident de la circulation à Paris.



Quand la peur t'empêche d'avancer : Mode d'emploi pour surmonter les obstacles

Larocque, Karène
éditions de Mortagne

Vos peurs et vos doutes vous paralysent ? Peur de l’inconnu, peur de décevoir, peur du jugement, peur des conflits… Vous aspirez à vous respecter davantage, à vous prioriser enfin, mais chaque fois que vous essayez, des murs invisibles se dressent. Et vous restez là, sans trouver comment avancer...

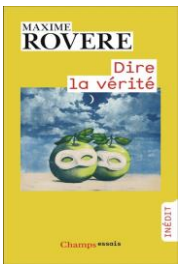


La petite fille au ruban bleu : le monde disparu d'Irène Cahen d'Anvers

David-Weill, Natalie
Flammarion

Modèle de La petite fille au ruban bleu de Renoir, membre de la lignée des Camondo qui a contribué à la promotion des arts, Irène voit son sort basculer tandis que les Allemands sont à Paris. Alors que de nombreuses oeuvres d'art sont spoliées par les nazis, en suivant la destinée de ce tableau, c’est une éclatante mondanité parisienne, que l’on voit revivre, puis disparaître.

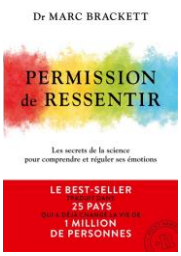
© Données Electre



Dire la vérité : inédit

Rovere, Maxime (1977-....)
Flammarion

Face aux fake news, aux conflits d'autorité ou aux débats stériles, l'auteur observe une peur de l'échec poussant à s'accrocher à des certitudes plutôt qu'à questionner. Cette crise de la vérité reflète avant tout une perte du lien social alors que la vérité serait, non pas une découverte cachée, mais une construction collective.



Permission de ressentir : les secrets de la science pour comprendre et réguler ses émotions

Brackett, Marc
Point Nemo

Des outils concrets pour comprendre, exprimer et réguler ses émotions afin de les traiter comme des moteurs de connaissance, d'énergie et de transformation.



Pour une politique de l'amitié

Guetté, Clémence
La Découverte

Députée de la France insoumise et vice-présidente de l'Assemblée nationale, l'autrice défend une politique de l'amitié afin d'unir le peuple contre le capitalisme et l'extrême droite.



A-t-on besoin d'un chef ? : petit traité d'intelligence collective

Moussaid, Mehdi
Allary éditions

Un essai dans lequel l'auteur recense les expériences et les méthodes de l'intelligence collective, qui pourraient amener une foule à réaliser des objectifs inatteignables pour un individu isolé.



Crises, colère et opposition

Hébert, Ariane (1974-....)
éditions de Mortagne

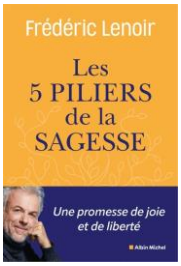
Pourquoi l'enfant s'oppose-t-il ? D'où viennent ses débordements émotifs ? Comment désamorcer une crise ? Vous souhaitez conjuguer bienveillance et cadre rassurant dans vos interventions ? Ce guide est pour vous ! Tout en proposant un regard éclairant sur les origines de la colère et de l'opposition, il vous offre des explications accessibles et des outils concrets.



Un esprit bof dans un corps pas ouf

Girard, Anne-Sophie (1977-....)
Pocket

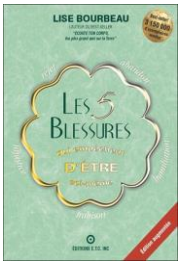
A contre-courant des discours moralisateurs ou des injonctions au bonheur et au bien-être, l'auteure fournit les clés pour être épanoui en restant soi-même et sans culpabiliser.



Les 5 piliers de la sagesse

Lenoir, Frédéric (1962-....)
Albin Michel

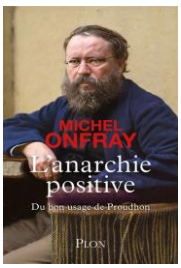
A partir des enseignements de Bouddha, Socrate, Confucius ou encore Spinoza, l'auteur présente les cinq clés universelles de la sagesse : se connaître, aimer, devenir libre, vivre l'instant présent et dire oui à la vie. Il propose également des exercices pour mettre en application ces principes au quotidien.



Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

Bourbeau, Lise (1941-....)
Les éditions E.T.C.

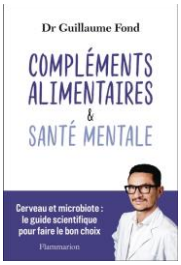
© Données Electre



L'anarchie positive : du bon usage de Proudhon

Onfray, Michel (1959-....)
Plon

Une analyse de la société des années 2020 à la lumière de la pensée de Proudhon. L'auteur explique en quoi ce précurseur de l'anarchisme était optimiste quant au mouvement du monde.



Compléments alimentaires & santé mentale : cerveau et microbiote : le guide scientifique pour faire le bon choix

Fond, Guillaume (1981-....)
Flammarion

Des conseils pour choisir un complément alimentaire adapté à ses besoins afin de nourrir le cerveau et d'équilibrer le microbiote. Le médecin s'appuie sur des données scientifiques pour montrer le bien-fondé d'une supplémentation ciblée, alors que de nombreux nutriments manquent dans l'alimentation contemporaine.



Jaspage academy : des projets de jaspage pour apprendre à customiser ses livres

Rouillon, Juliette
Hachette Heroes

Des conseils pratiques pour réaliser des jaspages, avec une partie consacrée au matériel nécessaire, une quinzaine de projets pratiques ainsi que des motifs à décalquer.



Brève histoire du conflit israélo-palestinien

Pappé, Ilan (1954-....)
Les Liens qui libèrent

Toutes les informations pour mieux comprendre la situation en Israël et l'évolution du conflit avec la Palestine : origines du sionisme, résistance, politique internationale, entre autres.



"Tu nuis à la cause" : #woke

Rousseau, Sandrine (1972-....)
La Meute

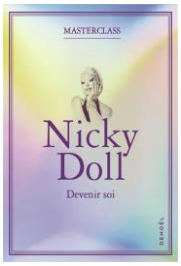
La députée engagée en faveur d'une économie sociale, de l'égalité femme-homme et contre les violences sexistes et sexuelles parodie un discours dans lequel un homme caricatural accuse les militants féministes ou écologistes de nuire à leur cause à travers des actions qu'il juge excessives.



Au coeur des émotions de l'enfant : comprendre son langage, ses rires et ses pleurs

Filliozat, Isabelle (1957-....)
Marabout

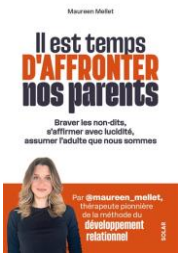
A l'aide d'exemples puisés dans le quotidien, l'auteure livre des conseils pour aider les parents à comprendre les sentiments exprimés par l'enfant (colère, joie ou encore tristesse) afin de mieux l'accompagner vers l'autonomie et garantir une plus grande harmonie familiale.



Devenir soi

Nicky Doll (1991-....)
Denoël

S'appuyant sur son parcours, ses échecs et ses réussites, Nicky Doll livre des conseils afin d'être pleinement soi, mettant en avant l'importance de vivre ses propres expériences pour se comprendre soi-même.



Il est temps d'affronter vos parents : braver les non-dits, s'affirmer avec lucidité, assumer l'adulte que nous sommes

Mellet, Maureen (1994-....)
Solar

De nombreuses personnes portent une blessure due aux parents, entre manque de reconnaissance, manque d'amour, surprotection, surcharge affective, intrusion ou encore infantilisation. L'auteure propose un guide pour s'autoriser à se libérer des loyautés délétères, à s'avouer les défaillances de ses parents et à se débarrasser de son costume d'enfant pour enfin devenir adulte.



Bien dormir, c'est possible, même pour vous ! : révolutionnez votre vie

Olicard, Fabien (1982-....)
First Editions

Un questionnaire personnalisé permet de diagnostiquer son sommeil et son profil de dormeur afin de bénéficier d'explications et de conseils adaptés pour retrouver des nuits réparatrices.



IA : le grand enfumage : comprendre les enjeux, déconstruire les mythes, reprendre le pouvoir

Welgryn, Lou
Payot

L'IA, présentée comme une révolution inéluctable, entraîne un désastre écologique et des risques sociaux. Les auteurs en décryptent les impacts et appellent à une réflexion collective pour en maîtriser les usages, en rejetant ce qui menace la démocratie et l'équilibre planétaire.



Eloge des ruminations mentales : transformer les pensées envahissantes en alliées

Thalmann, Yves-Alexandre (1967-....)
O. Jacob

Le psychologue montre qu'il est possible d'intervenir sur sa pensée spontanée ou son vagabondage mental afin d'éviter la tendance aux ressassements sans fin, qui s'imposent à soi et affectent l'humeur. Face à ces boucles répétitives et souvent stériles, il donne des conseils pour transformer la rumination en pensée constructive, source de changements bénéfiques.

© Données Electre



Comment se faire des amis

Carnegie, Dale (1888-1955)
Le Livre de poche

Tous les conseils pour développer des relations humaines de qualité, nécessaires à l'efficacité professionnelle et personnelle.



J'avais 15 ans, je croyais l'aimer, je me taisais

Coudrier, Capucine (2000-....)
Albin Michel

A 15 ans, l'autrice subit des violences psychologiques, physiques et sexuelles de la part de son partenaire. En revenant ainsi sur sa première histoire d'amour, elle décrypte les mécanismes d'emprise affective, de domination et de culpabilisation. Avec des pistes de reconstruction ainsi que des conseils pour repérer les signaux faibles.

© Données Electre