





Livre | Garde, François (1959-....). Auteur | 2018

Pendant vingt-cinq jours, dans la pluie, le vent et le froid, en l'absence de tout sentier, François Garde et ses compagnons ont réalisé la traversée intégrale de Kerguelen à pied en autonomie totale. Une aventure unique, tant sont rares les expéditions menées sur cette île déserte du sud de l'océan Indien aux confins des quarantièmes rugissants, une des plus inaccessibles du globe. Cette marche au milieu de paysages sublimes et inviolés, à laquelle l'auteur avait longtemps rêvé, l'a confronté quotidiennement à ses propres limites. Mais le poids du sac, les difficultés du terrain et du climat, les contraintes de l'itinérance, l'impossibilité de faire demi-tour n'empêchent pas l'esprit de vagabonder. Au fil des étapes, dans les traversées de rivières, au long des plages de sable noir, lors des bivouacs ou au passage des cols, le pas du marcheur entre en résonance avec le silence et le mystère de cette île et interroge le sens même de cette aventure.

Plus d'informations...





Livre | Choplin, Antoine (1962-....). Auteur | 2018



En remontant sa rivière, à pied, il progresse à contre-courant dans l'espace, mais aussi dans le temps, parcourant le chemin en quatre étapes, au fil des saisons. Ou comment confronter les coins familiers qu'il fréquente aujourd'hui avec le souvenir des montagnes arpentées hier, enfant, aux côtés de son père. Comment transformer une promenade dominicale en épopée. Comment explorer en terrain connu. Dans un récit qui mêle contrastes et interrogations sur l'écriture, Antoine Choplin a choisi de revenir aux sources. Celles de l'Isère, depuis sa confluence avec le Rhône jusqu'au glacier qui la voit naître, à plus de 2 600 mètres, dans le massif des Alpes. A chaque saison son chapitre, son paysage, son ressenti, ses rencontres. Quatre volets d'une marche intime qui entretient avec l'écriture une relation puissante. Une route pour s'enivrer de nature, d'histoire et de littérature.

Plus d'informations...



Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur...

Livre | André, Christophe (1956-....). Auteur | 2012



Dans ce Petit Livre de la sérénité, Christophe André nous invite à découvrir, apprécier et maîtriser nos humeurs, ces courants sans cesse changeants qui font lécho en nous de ce que nous sommes en train de vivre, de ce que nous avons connu, de ce que nous aimerions vivre Ces bonnes ou mauvaises humeurs qui intéressent si peu les psychiatres et sur lesquels les écrivains ont tant à nous apprendre, pèsent sur nos réactions, nos attitudes, notre façon de vivre nos journées. Quadvient-il lorsque les petites tristesses deviennent spleen, lorsque les petits agacements ou les petites irritations se changent en désespoir? Accepter, moduler, intégrer ses états dâme, au lieu den être le jouet impuissant et de sy enfermer, nest-ce pas la voie vers la sérénité?





Méditer avec Namatata : explorez votre jungle...

Livre | Gerlier, Antoine. Auteur | 2019

Explorez votre jungle intérieure! Et si la méditation était un voyage? Nous passons une grande partie de notre temps absorbés par des pensées parasites. La méditation permet de se recentrer sur le présent et d'être pleinement conscient de ce que l'on vit à chaque instant, pour mieux profiter de la vie. Accompagné de la méthode Namatata, arrêtez-vous un instant et entamez une excursion au coeur de vous-même. Préparez votre expédition et emportez avec vous tous les outils indispensables : une loupe de l'attention, une dose de non-jugement et de la persévérance. Ils vous permettront d'explorer votre paysage intérieur, cette jungle luxuriante que vous allez découvrir avec un tout nouveau regard. Poursuivez ensuite votre chemin sur la route du bonheur, guidé par votre boussole de vie. Vous apprendrez à cultiver des attitudes positives telles que la bienveillance, la compassion et la gratitude. Cette formidable aventure vous engagera dans une relation nouvelle avec vous-même, les autres et le monde qui vous entoure!

Plus d'informations...



Le temps de méditer / Christophe André

Livre | André, Christophe (1956-....). Auteur | 2019

Un été 2019 avec Christophe André, une émission phare de France InterAprès l'incroyable succès de l'émission spéciale sur la méditation dans « Grand Bien vous fasse » d'Ali Rebeihi en décembre 2018, France Inter propose une grille d'été av ec 9 émissions de 40 minutes (le samedi) déclinant l'art de méditer en 9 grands thèmes.





Lâcher prise : comment se reconnecter à soi-m...

Livre | Aymonier, Benoît. Auteur | 2017

Spécialiste en intelligence émotionnelle, Benoît Aymonier propose une démarche simple pour aider chacun à être chaque jour un peu plus ce qu'il est. En 2012, Benoît Aymonier vit une expérience de lâcher-prise total qui provoque en lui une épiphanie, une prise de conscience soudaine et lumineuse de la nature profonde de la vie. Ce jour-là, au-delà de toute conception rationnelle et intellectuelle, il fait l'expérience sensorielle de ce qu'est la vie, et prend conscience de ce qu'elle n'est pas. Il accède à une perception, un savoir fondamental : nous sommes là pour être ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes. Et nous souffrons lorsque ce que nous vivons est trop éloigné de ce que nous sommes, lorsque nous persistons à être quelqu'un que nous ne sommes pas. Dans cet ouvrage foisonnant d'exemples, l'auteur donne des clés pour nous aider à nous rapprocher de nous-mêmes. Il s'agit de cesser de subir notre environnement, les aléas de la vie et nos émotions, pour reprendre la main différemment sur le cours de notre existence. Des exercices simples et effi caces ponctuent chaque chapitre. Eckhart Tolle a fait découvrir au monde le pouvoir du moment présent. Dans ce livre, Benoît Aymonier nous explique de façon claire, pratique et pragmatique pourquoi et comment, par la présence à ce que nous vivons, nous pouvons opérer de profondes et radicales transformations dans nos vies.

Plus d'informations...



L'écureuil qui voulait redevenir vivant : con...

Livre | Benoit, André (1958-...). Auteur | 2011



Après Le principe du petit pingouin...Voici l'histoire d'un écureuil qui se libère d'un état de stress post-traumatique. A la suite d'un choc émotionnel, comme nous sommes tous exposés à en vivre, Grandy arrivera à rebondir. En le suivant dans son périple, nous découvrons au fil des pages son processus de guérison. Spécialistes de l'évaluation et du traitement du choc traumatique, les auteurs ont construit une histoire qui pourra guider tout lecteur à s'accompagner lui-même, à son rythme. Que le choc émotionnel soit mineur ou sévère, à vif ou sous contrôle, récent ou plus ancien, il a déjà préparé le terrain pour que ce récit métaphorique puisse déployer en vous tout son pouvoir de reconstruction intérieure.

Plus d'informations...



La panthère des neiges / Sylvain Tesson

Livre | Tesson, Sylvain (1972-....). Auteur | 2020

"-Tesson! Je poursuis une bête depuis six ans, dit Munier. Elle se cache sur les plateaux du Tibet. J'y retourne cet hiver, je t'emmène. - Qui est-ce? - La panthère des neiges. Une ombre magique! - Je pensais qu'elle avait disparu, dis-je. - C'est ce qu'elle fait croire."









Livre | Grimaldi, Virginie (1977-....). Auteur | 2018

Anna, 37 ans, croule sous le travail et les relances des huissiers. Ses filles, elle ne fait que les croiser au petit déjeuner. Sa vie défile, et elle l'observe depuis la bulle dans laquelle elle s'est enfermée. À 17 ans, Chloé a des rêves plein la tête mais a choisi d'y renoncer pour aider sa mère. Elle cherche de l'affection auprès des garçons, mais cela ne dure jamais. Comme le carrosse de Cendrillon, ils se transforment après l'amour. Lily, du haut de ses 12 ans, n'aime pas trop les gens. Elle préfère son rat, à qui elle a donné le nom de son père, parce qu'il a quitté le navire. Le jour où elle apprend que ses filles vont mal, Anna prend une décision folle : elle les embarque pour un périple en camping-car, direction la Scandinavie. Si on ne peut revenir en arrière, on peut choisir un autre chemin.

Plus d'informations...



Le moine de Moka : récit / Dave Eggers

Livre | Eggers, Dave (1970-....). Auteur | 2019



L'histoire vraie de Mokhtar Alkhanshali, jeune Américano-Yéménite, qui va tenter l'impossible pour redonner ses lettres de noblesse au café du Yémen. Mokhtar a vingt-quatre ans et travaille comme portier dans un prestigieux immeuble de San Francisco lorsqu'il découvre l'histoire fascinante de l'invention du café, et la place centrale que le Yémen y occupe. Jeune homme brillant, autodidacte et particulièrement débrouillard, il quitte alors sa famille et les Etats-Unis pour retourner sur la terre de ses ancêtres, afin de rencontrer cultivateurs, cueilleurs et trieuses aux quatre coins des régions les plus reculées du pays. Mais en 2015, alors que son ambitieux projet d'améliorer les conditions de travail et de changer l'image du Yémen aux yeux du monde commence à prendre forme, la guerre civile éclate. Les bombes saoudiennes pleuvent impitoyablement, l'ambassade américaine ferme ses portes et Mokhtar va devoir trouver un moyen de sortir du Yémen sans pour autant sacrifier ses rêves ni abandonner ceux qui croient en lui. Avec son inimitable talent de conteur, Dave Eggers livre un récit de formation intime et bouleversant. Grand roman d'aventures contemporain. Le moine de Moka entrelace l'histoire du café, celle d'un pays pris dans la tourmente de la guerre et l'incroyable voyage d'un jeune Américain musulman, courageux et fier de ses origines.

Plus d'informations...



La vieille qui conduisait des motos / Anne-Fr...

Livre | Dautheville, Anne-France (1944-....). Auteur | 2019







Petit éloge du Tour de France / Éric Fottorin...

Livre | Fottorino, Éric (1960-...). Auteur | 2013

Je fonce tête baissée, poursuivi par un cortège de champions. Ils sont tous là, ceux d'hier, Anquetil, Bahamontes, Merckx, Hinault, Fignon. Ils mènent la chasse derrière moi. Je suis encore en tête, mais pour combien de temps? Un homme seul peut-il résister à l'histoire du vélo, aux légendes lancées à ses trousses? Je ne connais de peloton que d'exécution. Ils m'auront rattrapé avant le pont, c'est couru. Pourtant j'ai un petit vélo dans la tête qui tourne à plein régime. Croyez-moi ou non, ça m'est égal, il m'arrive de me retourner pour voir s'ils ne sont pas juste derrière moi. Je me fais mon film. Je suis dans le film. C'est l'étape reine du Tour. J'y suis. Il faut que je tienne.

Plus d'informations...



Livre | Moyes, Jojo (1969-....). Auteur | 2019



"Je crois que vous aimez ces montagnes autant que moi. Là-haut, vous pouvez respirer. Vous n'entendez pas l'incessant bavardage de la ville. Aucun regard sur vous. Il n'y a rien que vous, les arbres, les oiseaux, la rivière, le ciel et la liberté... Là-haut, c'est bon pour l'âme." Alice a soif d'aventures et se sent à l'étroit dans la bonne société anglaise. Aussi s'empresse-t-elle d'épouser le bel Américain qui succombe à son charme, saisissant l'occasion d'un nouveau départ. Mais le rêve américain est mis à rude épreuve dans la petite ville du Kentucky où elle atterrit, et les désillusions de la vie conjugale ne se font pas attendre. Lorsqu'un projet de bibliothèque itinérante voit le jour, Alice se porte volontaire : c'est l'occasion rêvée d'échapper à son quotidien étouffant. Elle se lie alors d'amitié avec quatre bibliothécaires, parmi lesquelles la fascinante Margery, qui n'a peur de rien ni de personne. Ensemble, elles sillonnent à cheval les montagnes du Kentucky pour apporter des livres dans les zones les plus reculées, bravant tous les dangers. Mais s'il y a bien une chose dont ces porteuses d'histoires ne manquent pas, c'est de courage.







Livre | Fromm, Pete (1958-....). Auteur | 2019

Marnie et Taz ont tout pour être heureux. Jeunes et énergiques, ils s'aiment, rient et travaillent ensemble. Lorsque Marnie apprend qu'elle est enceinte, leur vie s'en trouve bouleversée, mais le couple est prêt à relever le défi. Avec leurs modestes moyens, ils commencent à retaper leur petite maison de Missoula, dans le Montana, et l'avenir prend des contours plus précis. Mais lorsque Marnie meurt en couches, Taz se retrouve seul face à un deuil impensable, avec sa fille nouvellement née sur les bras. Il plonge alors tête la première dans le monde inconnu et étrange de la paternité, un monde de responsabilités et d'insomnies, de doutes et de joies inattendus. La Vie en chantier est une histoire qui touche au coeur. Pete Fromm écrit magnifiquement sur la vie qui donne toujours une seconde chance à celui qui sait la saisir.

Plus d'informations...



L'ombre de ce que nous avons été / Luis Sepúl...

Livre | Sepúlveda, Luis (1949-2020). Auteur | 2010



Dans un vieil entrepôt d'un quartier populaire de Santiago, trois sexagénaires attendent avec impatience l'arrivée d'un homme, le Spécialiste. Il a convoqué ces trois anciens militants de gauche, de retour d'exil trente-cinq ans après le coup d'Etat de Pinochet, pour participer à une action révolutionnaire. Un tourne-disque jeté par une fenêtre au cours d'une dispute conjugale va tout remettre en question, jusqu'au moment où ressurgit dans la mémoire des complices l'expression favorite du Spécialiste : "On tente le coup ?" L'auteur nous propose les portraits cocasses et attachants de trois héros cassés par l'Histoire récente et l'exil, mais qui n'ont perdu ni leur humour ni leur capacité de croire aux rêves. Ce roman est un exercice de virtuosité littéraire au service d'une histoire émouvante et sombre jouée par des perdants. Un roman écrit avec le coeur et l'estomac pour toucher et faire rire et penser.





Et toujours les forêts : roman / Sandrine Col...

Livre | Collette, Sandrine (1970-....). Auteur | 2019

Corentin, personne n'en voulait. Ni son père envolé, ni les commères dont les rumeurs abreuvent le village, ni surtout sa mère, qui rêve de s'en débarrasser. Traîné de foyer en foyer, son enfance est une errance. Jusqu'au jour où sa mère l'abandonne à Augustine, l'une des vieilles du hameau. Au creux de la vallée des Forêts, ce territoire hostile où habite l'aïeule, une vie recommence. A la grande ville où le propulsent ses études, Corentin plonge sans retenue dans les lumières et la fête permanente. Autour de lui, le monde brßle. La chaleur n'en finit pas d'assécher la terre. Les ruisseaux de son enfance ont tari depuis longtemps ; les arbres perdent leurs feuilles au mois de juin. Quelque chose se prépare. La nuit où tout implose, Corentin survit miraculeusement, caché au fond des catacombes. Revenu à la surface dans un univers dévasté, il est seul. Humains ou bêtes : il ne reste rien. Guidé par l'espoir insensé de retrouver la vieille Augustine, Corentin prend le long chemin des Forêts. Une quête éperdue, arrachée à ses entrailles, avec pour obsession la renaissance d'un monde désert, et la certitude que rien ne s'arrête jamais complètement. Finaliste du Grand Prix RTL-Lire 2020

Plus d'informations...





Berta Isla: roman / Javier Marías

Livre | Marías, Javier (1951-2022). Auteur | 2019

Ils étaient si jeunes, quand ils se sont rencontrés, qu'ils ne pouvaient imaginer leur destin. La Madrilène Berta Isla et l'Hispano-Britannique Tomás Nevinson pensaient que leur histoire serait celle de beaucoup de couples de leur époque et de leur condition. Mais il suffit parfois d'une journée - d'une journée quelconque - pour voir sa vie basculer et se retrouver ensuite dans une relation distante, condamnée au secret et à la dissimulation, au faux-semblant et aux conjectures. Ainsi qu'il l'avait fait dans Comme les amours (2013), Javier Marías donne ici la parole à un personnage féminin qui vit de ses souvenirs, aux prises avec l'impossibilité de connaître vraiment celui qu'elle aime. Quant à Tomás Nevinson, son récit est celui d'un Ulysse qui, progressivement, devient "personne" et dont l'existence, au service de l'Histoire, avec une majuscule, se transforme en une interminable fantasmagorie.







Livre | Bussi, Michel (1965-....). Auteur | 2020

Au coeur des Marquises, l'archipel le plus isolé du monde, où planent les âmes de Brel et de Gauguin, cinq lectrices participent à un atelier d'écriture animé par un célèbre auteur de best-sellers. Le rêve de leur vie serait-il, pour chacune d'elles, à portée de main? Au plus profond de la forêt tropicale, d'étranges statues veillent, l'ombre d'un tatoueur rôde. Et plein soleil dans les eaux bleues du Pacifique, une disparition transforme le séjour en jeu... meurtrier? Enfer ou paradis? Hiva Oa devient le théâtre de tous les soupçons, de toutes les manipulations, où chacun peut mentir... et mourir. Yann, flic déboussolé, et Maïma, ado futée, trouveront-ils lequel des hôtes de la pension Au soleil redouté... est venu pour tuer? Un huis clos à ciel ouvert, orchestré de main de maître.

Plus d'informations...





Embruns / Louise Mey

Livre | Mey, Louise. Auteur | 2017

Béa, Chris et leurs deux rejetons de presque vingt ans sont charmants, sportifs, talentueux et, surtout, ils forment une équipe complice. Voilà une famille qui a le bon goüût dans le sang, chérit les matières nobles, les fruits du marché, le poisson jeté du chalutier, la tape amicale dans le dos des braves. Voilà une team unie qui porte haut les valeurs d'authenticité, d'équité, d'optimisme. Les Moreau c'est leur nom ne perdent pas une miette de leur existence. Ils sont insupportablement vivants. Et comme le veut l'adage, les chiens ne font pas des chats : Marion et Bastien sont les dignes héritiers de leurs parents. Ils ne les décevront pas. Pour l'heure, tous les quatre se sont réfugiés le temps du pont du 14 Juillet sur une île de Bretagne. Un coin de paradis si prisé qu'il est impossible d'y séjourner sans passe-droit. Mais, même l'espace d'un week-end, impossible n'est pas Moreau. Seulement, quand au retour d'une balade Béa, Chris et Bastien trouvent la maison vide, la parenthèse enchantée prend soudain l'allure d'un huis clos angoissant. La petite île, devenue terrain boueux d'une battue sous la pluie pour retrouver Marion, va révéler un autre visage : celui d'une étendue de terre entourée d'eau où vit une poignée d'individus soudés comme des frères et aguerris aux tempêtes.

Plus d'informations...



Femme sauvage / un récit écrit et dessiné par...

Livre | Tirabosco, Tom (1966-....). Auteur | 2019





•

Ne ramenez jamais une fille du futur chez vou...

Livre | Stragier, Nathalie (1971-...). Auteur | 2015



Ne ramenez jamais une fille du futur chez vous... Parce que pour elle, votre monde ressemble au Moyen Age. ... Parce qu'elle sera envahissante, agaçante, imprévisible. ... Mais surtout, parce qu'elle détient un secret terrible. Et c'est a vous qu'elle va le confier. Une comédie a suspense décapante et addictive!

Plus d'informations...



Changer l'eau des fleurs : roman / Valérie Pe...

Livre | Perrin, Valérie (1967-....). Auteur | 2018



Violette Toussaint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Les gens de passage et les habitués viennent se réchauffer dans sa loge où rires et larmes se mélangent au café qu'elle leur offre. Son quotidien est rythmé par leurs confidences. Un jour, parce qu'un homme et une femme ont décidé de reposer ensemble dans son carré de terre, tout bascule. Des liens qui unissent vivants et morts sont exhumés, et certaines âmes que l'on croyait noires, se révèlent lumineuses. Après l'émotion et le succès des Oubliés du dimanche, Valérie Perrin nous fait partager l'histoire intense d'une femme qui, malgré les épreuves, croit obstinément au bonheur. Avec ce talent si rare de rendre l'ordinaire exceptionnel, Valérie Perrin crée autour de cette fée du quotidien un monde plein de poésie et d'humanité. Un hymne au merveilleux des choses simples.

Plus d'informations...



La Peste / Albert Camus

Livre | Camus, Albert (1913-1960). Auteur | 1980







Macha: ou l'évasion / Jérôme Leroy

Livre | Leroy, Jérôme (1964-...). Auteur | 2016

Le monde de la Douceur vient d'entrer dans sa quatrième génération. Dans la Douceur, il n'y a plus de téléphones portables, plus de pollution, la course au profit a disparu. Macha-des-Oyats, qui a cent sept ans, est née au tout début du 21e siècle. Elle est l'une des dernières personnes à avoir connu le monde de la Fin. Alors, pour les jeunes qui le lui demandent, Macha accepte de raconter : sa jeunesse, cette époque ultraviolente, sa fuite vers un idéal

Plus d'informations...

Export effectué le 05/12/2025 10:10:36