

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

COLLECTIONS

LA REVUE DU LIVRE D'ICI

MARS 2021 | VOL. 8, NUMÉRO 1



LES ÉMOTIONS ET LA SANTÉ MENTALE

ISSN : 2292-1478
Envoi Poste Publication
No. 40026940



Découvrez nos ouvrages en santé mentale



9782766103751



9782807315693



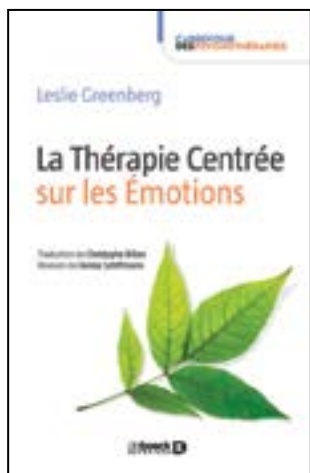
9782807301900



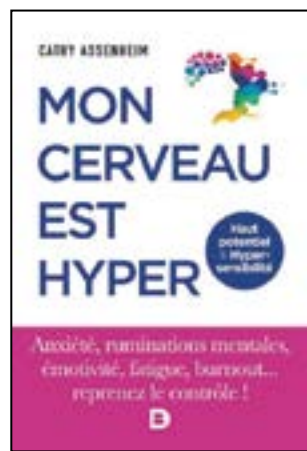
9782807329409



9782807332836



9782807302587



9782807330306



9782807330306

Pour commander ces ouvrages, communiquez avec votre libraire ou écrivez à commandes@pearsonerpi.com



Pearson
ERPI

LES LIVRES ESSENTIELS

La dernière année a été un immense défi et ce serait un mensonge d'affirmer que je n'ai pas été affectée par la pandémie. J'ai été très ébranlée, au point de remettre en question mon métier d'éditrice.

Les médias nous parlent de travailleurs essentiels depuis maintenant un an et je me suis mise à douter. Il y a tant de livres existants, pourquoi publier des nouveautés si, dans l'immédiat, des personnes meurent seules par manque de ressources ? La situation est urgente et moi, pendant ce temps, je fais des livres ?

Je me suis sentie décalée. J'ai sérieusement considéré l'idée de m'inscrire aux formations rapides qu'offrait notre gouvernement pour devenir préposée aux bénéficiaires. Un métier qui aide concrètement, agit instantanément auprès des gens.

Mes questionnements étaient profonds, mais j'ai fini par me souvenir que mon métier est nécessaire. Car si nos hôpitaux sont remplis de personnes vulnérables, nos écoles le sont aussi. Certains enfants évoluent dans des conditions terriblement difficiles. D'autres ont tout le soutien nécessaire, mais doivent composer avec divers handicaps. Il y a là aussi des besoins criants, des enfants à accompagner, à outiller, à aider.

C'est ici que mon travail entre en jeu, car publier des livres me permet de rejoindre ces enfants directement. Une grande responsabilité vient avec cette position privilégiée. Je dois entretenir ce lien que j'ai avec eux grâce à une littérature qui saura les surprendre, les émerveiller, les conscientiser, les toucher. Aujourd'hui, je suis à nouveau fière d'assumer ma profession. Cette confiance, je l'ai retrouvée en me remémorant cette fillette dans un salon du livre qui s'était presque lancée sur l'un de nos albums pour le prendre et le serrer contre son cœur en me disant : « Je connais ce livre ! Moi aussi j'ai de la difficulté à contrôler mes émotions, je suis comme ce personnage. Je le comprends, je l'aime. » Ou encore, en relisant ce témoignage reçu récemment :

« [...] Mon enfant a des troubles d'apprentissage pas encore diagnostiqués, un trouble neuro-visuel aussi, mais c'est plus que ça, on attend des évaluations. Lorsqu'on a lu *Ma maison-tête*, il se reconnaissait presque à chaque pièce, et vers la fin il m'a dit "Maman, je pense que le livre est magique, parce que j'ai les yeux pleins d'eau, comme le petit garçon." Depuis, il m'a demandé de le lire encore plusieurs [...]. Votre livre m'a permis d'ouvrir enfin un canal de communication avec mon fils, une façon inédite de parler de ses émotions, ce dont j'avais désespérément besoin. Alors merci, du fond du cœur, d'avoir mis de merveilleux ponts entre nous. »

Ces témoignages sont forts et rendent évidentes les raisons pour lesquelles je pratique mon métier. Et j'ai honte d'avoir douté. Quand un enfant découvre qu'il existe des mots ou des images pour nommer ce qu'il ressent, quand il s'identifie à un personnage et qu'il réalise qu'il n'est pas seul, je me dis qu'à ma façon, moi aussi je contribue à changer les choses !

Véronique Fontaine

Présidente des éditions Fonfon

Si vous souhaitez recevoir la liste des titres abordés dans la revue *Collections*, écrivez-nous !
revuecollections.com

Collections est publiée cinq fois par année.

Cette publication de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL) compte quatre numéros diffusés au Canada et un destiné aux professionnels du livre européens.

2514, boul. Rosemont, Montréal (Québec) H1Y 1K4

Téléphone : 514 273-8130

anel.qc.ca info@anel.qc.ca

Directrice générale : Karine VACHON

Éditrices : Julie RAINVILLE et Mariane CHIASSON

Rédaction : Samuel LAROCHELLE, Nicholas GIGUÈRE, Josianne DESLOGES,

Josianne LÉTOURNEAU, Sandra FELTEAU, Pierre-Alexandre BONIN

Correcteur d'épreuve : Gilbert DION

Graphisme : Marquis Interscript

Illustration de couverture : Nadia MORIN

Abonnements et publicité : Mariane CHIASSON,

514 273-8130 p. 226, mchiasson@anel.qc.ca

Diffusion et distribution : *Collections* est expédiée gratuitement à l'ensemble des bibliothèques publiques du Québec (Bibliothèques membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ) et du Réseau BIBLIO du Québec) aux bibliothèques de cégep, aux librairies indépendantes du Québec, ainsi qu'aux commissions et conseils scolaires.

Impression : Marquis Imprimeur

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec /

Bibliothèque et Archives Canada /

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

ISSN de la version imprimée : 2292-1478

ISSN de la version numérique : 2292-1486

Copyright © 2021

Association nationale des éditeurs de livres

Envoi de poste-publications

No. 40026940

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

Québec



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Table des matières

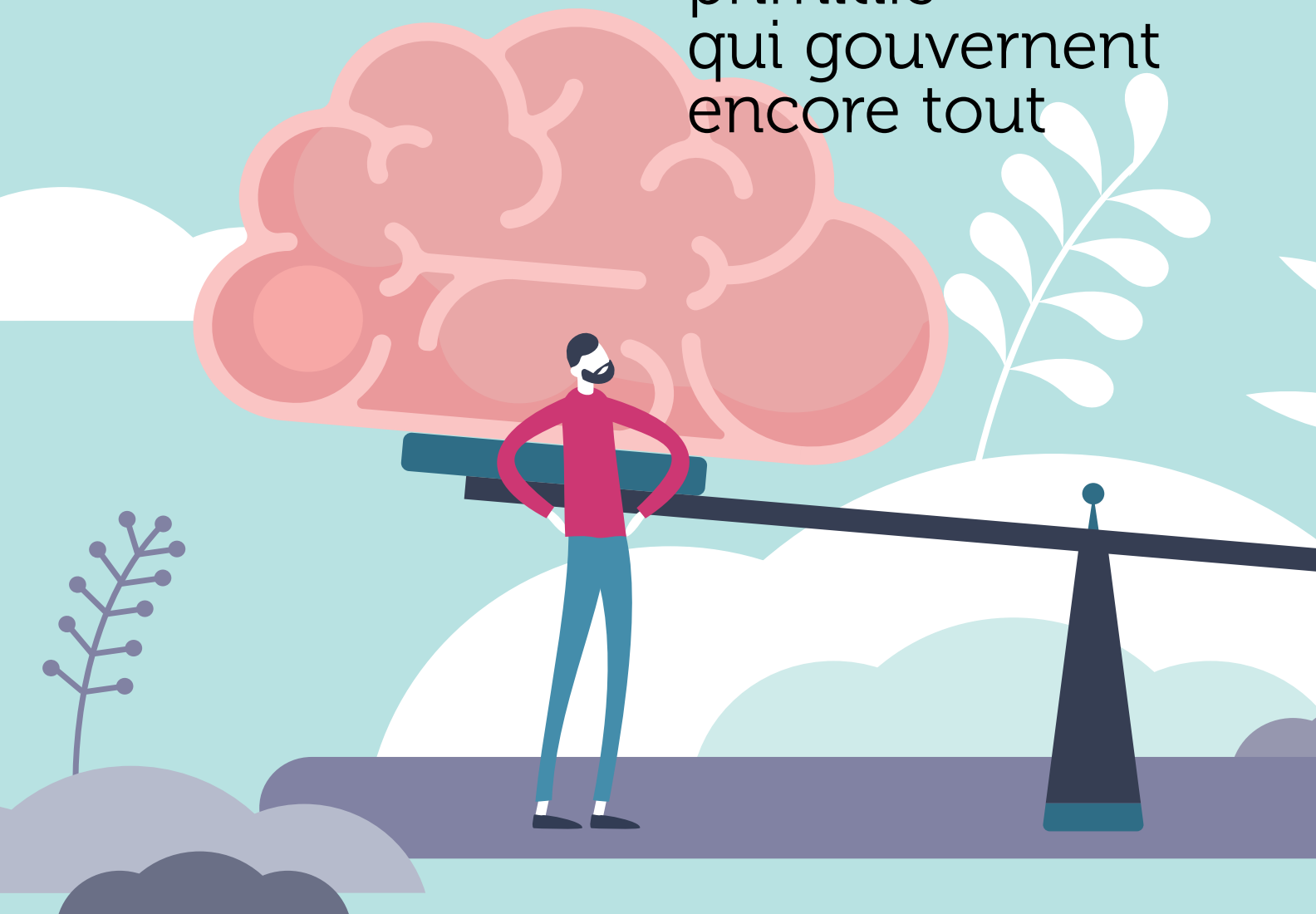
L'amour et la haine. Ces mécanismes primitifs qui gouvernent encore tout	4
Lire, c'est guérir	9
L'écriture comme exutoire	15
Prescriptions littéraires pour aller mieux	22
Bien manger pour vivre mieux	29
Statut relationnel avec le Web. C'est compliqué	35
Comment ça va ?	40
Des livres à la portée de vos oreilles !	47
À paraître	49



Ce symbole, que vous trouverez un peu partout dans le numéro, indique la disponibilité des titres en format numérique.

L'AMOUR ET LA HAINE

Ces mécanismes
primitifs
qui gouvernent
encore tout



**ENTRE
TIEN** MICHEL ROCHONJosianne **Desloges**

Comment décide-t-on d'écrire un livre qui parlera de l'amour, de la haine et du fonctionnement du cerveau, tout en abordant de grandes problématiques de l'actualité ? Ces sujets sont vastes, tout en étant centraux dans l'expérience humaine. Il fallait donc une bonne dose d'audace (ou une solide expérience de vulgarisateur) pour les aborder de front dans un ouvrage de 252 pages. Un défi ambitieux que le journaliste Michel Rochon a décidé de relever avec humilité, mais aussi avec cœur et en puisant dans un copieux bagage de connaissances.

Avec *L'amour, la haine et le cerveau. Au temps des médias sociaux, du changement climatique, de la COVID-19 et du terrorisme*, paru aux éditions Multi-Mondes en octobre, Michel Rochon poursuit la réflexion qu'il avait amorcée en 2018 avec *Le cerveau et la musique*. « En faisant ma recherche pour ce livre — le premier que j'écrivais comme "jeune auteur", à la fin cinquantaine, après 35 ans de journalisme —, je tombais sur plein d'études qui parlaient de l'impact de la musique sur la haine et sur l'amour. J'avais mis ça de côté, tout en me disant que c'était un sujet fascinant », raconte-t-il. ►

Journaliste scientifique et médical, Michel Rochon a travaillé au sein de plusieurs équipes d'information à Radio-Canada, dont celles des émissions *Découverte*, *Enquête* et *La semaine verte*. «J'ai toujours pensé que la science pouvait nous aider à mieux vivre. Qu'elle peut nous permettre de mettre en perspective de façon plus juste, plus vraie et plus éclairée ce que nous sommes, par rapport à la nature et à l'univers.»

S'appuyant sur la neuroscience, l'auteur nous explique les rôles des différentes parties du cerveau, comment celles-ci ont évolué et comment elles continueront de se transformer alors que les écrans prennent de plus en plus de place dans notre environnement quotidien. Il s'inquiète surtout des dérives haineuses que favorisent les réseaux sociaux, qui se sont développés sans réglementation pendant une quinzaine d'années. Contrairement aux médias traditionnels, qui tentent de présenter une pluralité de points de vue, les médias sociaux engendrent des silos où les publications sont programmées selon nos comportements et nos intérêts — qu'ils soient sains ou non.

«*J'ai toujours pensé que la science pouvait nous aider à mieux vivre. Qu'elle peut nous permettre de mettre en perspective de façon plus juste, plus vraie et plus éclairée ce que nous sommes, par rapport à la nature et à l'univers.*»

Michel Rochon

Il abonde dans le sens du linguiste et psychologue cognitiviste Steven Pinker, qui a dit : «Il n'y a pratiquement plus de guerre sur la planète, parce qu'elle se passe sur le clavier.» Sur un site comme Gab.com, qui dit «défendre la liberté d'expression, la liberté individuelle et la libre circulation de l'information en ligne», mais nie, par exemple, la victoire de Joe Biden aux élections présidentielles américaines, la haine croît rapidement. De l'endoctrinement virtuel au coup d'État comme celui de la prise du Capitole à Washington, en janvier, il y a un pas de plus en plus facile à franchir, constate Michel Rochon, qui consacre tout un chapitre sur la manière dont la haine peut se muer en violence et, à l'extrême, en terrorisme, à l'ère de la polarisation des opinions.

DOUBLE PROTECTION

La haine, une émotion intense qu'on éprouve habituellement peu souvent dans une vie, est pourtant un mécanisme sain et normal, qui nous a permis de survivre en identifiant ce qui nous menace et agissant pour le

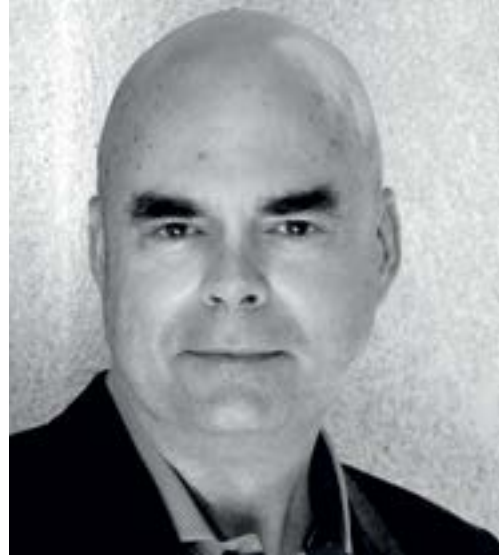


Photo : Joe Candilla

supprimer, rappelle Michel Rochon. L'amour permet aussi de se protéger, en nous amenant à garder près de nous ceux qui nous assurent une sécurité physique et psychologique. Il peut nous faire vibrer à l'unisson, comme lorsque des Européens sortaient sur leur balcon pour chanter ensemble, pendant les premiers mois de la pandémie de COVID-19. Le sentiment amoureux suscite une foule de réactions chimiques, hormonales, épigénétiques et peut se décliner en différentes formes. Par exemple, chez les Grecs de l'Antiquité, ces formes ont servi d'assises en psychologie sociale. Montagnes russes d'émotions, l'amour fulgurant peut aussi nous faire tomber dans la déraison.

Pour contrôler les dérapages possibles de ces deux puissants mécanismes cérébraux (l'amour et la haine), Michel Rochon propose de cultiver l'empathie, c'est-à-dire tenter de comprendre l'autre et de se comprendre soi-même, tant sur le plan cognitif qu'émotionnel.

Il fonde aussi beaucoup d'espoir sur l'éducation. «Au Danemark, l'enseignement de l'empathie est obligatoire, indique le chargé de cours en journalisme à l'Université du Québec à Montréal. Si nos ancêtres ont transmis l'empathie par le comportement depuis 200 000 ans, il n'y a pas de raison de cesser cette pratique éducative.»

UN ESPRIT POLYMATHE

L'intérêt du plaidoyer de l'auteur de *L'amour, la haine et le cerveau* est qu'il ne repose pas uniquement sur les neurosciences. Michel Rochon utilise des références philosophiques et historiques pour amener ses sujets et nomme plusieurs livres et films dans les pistes de réflexion qu'il propose à la fin de chaque chapitre dans une section baptisée «De la nourriture pour le cerveau.» On y trouve notamment *Sapiens, une brève histoire de l'humanité* de Yuval Noah Harari, *L'amour au temps du choléra* de Gabriel García Márquez ou encore *Munich* de Steven Spielberg.

La science, loin d'être déconnectée, s'ancre toujours dans une société et une époque donnée, note Michel Rochon. Parmi ceux qui l'inspirent, il y a notamment Martin Gardner, un grand vulgarisateur scientifique du XX^e siècle qui fut aussi un fameux magicien, en plus d'être historien et philosophe. « C'était un polymathe, un esprit universel, qui s'est prononcé contre toutes les conspirations. Il a écrit 100 livres ! Il incarne sa science, dans un mouvement, un continuum social, et ça, c'est tout à fait ce que j'essaie de faire. »

En évoquant des repères universels dans son essai scientifique, Michel Rochon place soigneusement ses cartes pour que la neuroscience soit intelligible et accessible. « Au Québec et au Canada, la culture scientifique n'est pas considérée comme la culture générale », indique celui qui a été deux fois président de l'Association des communicateurs scientifiques. « C'est un art que d'écrire de la science, pourtant il n'y a pas de prix littéraire du Gouverneur général pour la communication scientifique ! » En créant des ponts entre la neuroscience et la culture dite générale, il espère aplanir les barrières entre ces deux domaines de connaissances.

Si l'écriture de livres lui permet de poursuivre la mission qu'il s'est donnée en devenant journaliste, elle lui donne aussi davantage de latitude pour mettre les faits en contexte et pour partager sa propre vision des choses. « Faire un reportage, c'est dire ou rapporter ce que d'autres ont dit sur un sujet. J'ai beaucoup plus de liberté éditoriale lorsque j'écris un livre, souligne-t-il. Mes recherches s'accompagnent de mon analyse et de ma propre perspective. »

L'auteur peut aussi adopter un ton plus personnel que le journaliste scientifique, en glissant, avec parcimonie, quelques anecdotes personnelles relatives à la première personne. « Ça montre au lecteur que je suis humain », croit Michel Rochon, qui relate par exemple comment, dans la même journée, il a eu son premier émoi amoureux et sa première altercation violente. « Mon expérience de l'amour et de la haine peut amener les lecteurs à repenser à leur propre expérience. » Bref, aux référents universels évoqués plus haut s'ajoute un référent émotionnel, qui interpelle le lecteur. « Sans les passages au "je", j'aurais un livre froid et sec. Je pense qu'il faut oser tenter de raconter un peu de sa propre vie dans un ouvrage de vulgarisation scientifique, mais il faut le faire avec tact. » Avec le même souci d'ancrer la science dans la vie, il a voulu montrer comment l'amour et la haine teintent les événements qui font l'actualité, comme les grandes manifestations dénonçant l'urgence d'agir pour réduire les gaz à effet de serre et la surexploitation des ressources naturelles, en 2019. Les discours de la jeune militante Greta Thunberg et ses visites dans plusieurs pays ont galvanisé les foules.



« *J'enseigne à l'université et je vois les jeunes qui ont encore le goût du voyage, même si pour l'instant la pandémie nous arrête. Ils découvrent la nature comme ça, on dirait qu'ils font du rattrapage, parce qu'ils ont passé leur enfance et leur adolescence devant leur écran.* »

Michel Rochon

« Les grands environnementalistes de la planète ont toujours été stimulés très jeunes par la nature et l'environnement », souligne Michel Rochon. Cet amour pour la planète qui les loge et les nourrit est intimement lié à leur instinct de survie et à cette conviction qu'il faut agir et défendre l'environnement. « Lorsque j'ai décidé de parler des enjeux environnementaux à travers la lorgnette de l'amour et de la haine, mon éditeur m'a trouvé audacieux ! »

Son plaidoyer pour le monde réel (plutôt que virtuel), qui traverse le chapitre sur les réseaux sociaux, est aussi bien présent dans le chapitre sur les changements climatiques, où il parle de l'importance de reconnecter avec la nature pour en saisir l'importance et avoir envie de la protéger. « J'enseigne à l'université et je vois les jeunes qui ont encore le goût du voyage, même si pour l'instant la pandémie nous arrête. Ils découvrent la nature comme ça, on dirait qu'ils font du rattrapage, parce qu'ils ont passé leur enfance et leur adolescence devant leur écran », illustre-t-il. Il constate, à tout le moins, que l'attrait pour la nature est bel et bien vivace chez la prochaine génération.



Fidèle à la démarche déjà amorcée, Michel Rochon a donc évoqué les pandémies qui avaient marqué l'histoire. Il raconte les fausses informations qui ont engendré des émeutes contre les élites, les médecins et le gouvernement en Russie au temps du choléra, explique comment la haine raciale s'est manifestée pendant les épidémies de variole et comment les homosexuels ont été stigmatisés lorsque le sida a fait rage. Il retrace des gestes d'altruisme, notamment pendant l'épidémie de fièvre jaune aux États-Unis et lors de la grippe espagnole. Il pointe également, avec justesse, les enjeux qui font encore nos manchettes : les risques accrus dans les

foyers violents, le poids qui pèse sur le personnel du système de santé, les effets négatifs d'un confinement prolongé et « les comportements fondamentaux qui resurgissent, comme dans n'importe quel épisode de crise et de tension », malgré notre arsenal de vaccins, de tests de dépistages et de mesures sanitaires.

Le journaliste est bien conscient que les livres qui traitent d'actualité ont le défi de durer. « Il va falloir que dès l'an prochain, si on fait une réédition, je fasse des changements, indique-t-il. On prenait un risque en publiant en 2020. » Se décrivant comme « une bête de salon du livre », il espère pouvoir aller à la rencontre des lecteurs plus tôt que tard.

La parution de son premier livre, *Le cerveau et la musique*, a été accompagnée d'une trentaine de spectacles où il démystifiait la relation entre le rythme, le timbre, la mélodie et l'activation de nos neurones. Pour lancer la conversation sur les enjeux qu'il soulève dans *L'amour, la haine et le cerveau*, il compte faire une série de conférences et tourner un peu partout au Québec — en personne. Pendant la dernière année, son quota de rencontres virtuelles a été largement dépassé. « Je crois qu'il va falloir prendre le bâton du pèlerin et aller raconter comment le cerveau fonctionne, dire aux gens d'être plus empathiques et de lâcher le Web. » Vœu pieux ? L'avenir et l'évolution nous le diront.

LE FAMEUX VIRUS

Michel Rochon a rédigé son deuxième ouvrage pendant les derniers mois de 2019 et les premiers mois de 2020. « En mars, lorsqu'il y a eu l'annonce de la fermeture des écoles et d'un confinement de la part du gouvernement du Québec, j'ai pris le téléphone pour appeler mon éditeur et ajouter un chapitre sur la COVID, raconte-t-il. Il y avait déjà plein de choses à dire sur l'amour et la haine par rapport à une pandémie. »

Impossible, dans un ouvrage qui tient compte des grands enjeux de notre époque, de ne pas traiter de la pandémie mondiale qui se dessinait à l'horizon. Impossible, aussi, de prévoir ce qui allait se passer dans les mois qui allaient suivre...

Josianne **Létourneau**

Lire, c'est guérir

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative pose on the edge of a dark, rocky cliff. The sky above is a vibrant, multi-colored expanse of soft, painterly clouds in shades of blue, green, yellow, orange, and pink. Faint, handwritten-style text in various colors is scattered across the sky, creating a dreamlike atmosphere. The overall composition suggests a connection between the act of reading and the process of healing or inner peace.

Face au rythme effréné de nos horaires surchargés, s'arrêter pour lire est un geste de résistance. Un geste qui crée un espace hors du temps, où nous nous retrouvons seuls avec les mots mais, aussi, face à nous-mêmes. Ici surgit l'idée de la bibliothérapie, cette pratique thérapeutique qui utilise les vertus de la lecture en proposant une sélection orientée d'ouvrages. Parfois choisies dans le vaste catalogue mondial de la littérature, parfois sélectionnées dans l'impressionnant inventaire actuel de livres de psychologie grand public ou d'auto-traitement, les œuvres utilisées dans le cadre d'une telle démarche tentent d'exercer une influence positive sur la lectrice ou le lecteur. ►

Dans *Les livres prennent soin de nous*, l'écrivaine et kinésithérapeute Régine Détambel, qui privilégie la fiction dans sa méthode personnelle de bibliothérapie, s'exprime de façon émouvante sur le pouvoir de la lecture : « Dans la détresse physique ou psychique, dans le handicap ou la grande vieillesse, le livre ranime. Face à la double menace de la passivité et de la perte d'autonomie, la lecture a le pouvoir de relancer le désir en nous, ce qui est précisément l'objectif de toute bibliothérapie digne de ce nom. »

Cette certitude anime aussi l'autrice Katy Roy, qui a dédié son livre *La Bibliothérapie. Trésor d'imaginaires* (Fides, 2017) « à ceux et celles qui cherchent, qui se questionnent et qui ont le courage de se regarder en face, même si ce n'est parfois que l'espace d'un bref instant. Ces chercheurs sont en quête de ce qui se trouve parfois enfoui bien profondément ». C'est à ces mêmes chercheuses et chercheurs que la liste qui suit s'adresse particulièrement. Car si la lecture est source de guérison, elle le sera certainement à travers cette sélection constituée des fruits de l'expérience de ces médecins, psychologues, thérapeutes et autres arpenteurs passionnés des voies du bien-être et de la santé globale.



①



②



③

Un peu d'esprit, d'âme et de philosophie...

① Formée à l'École de L'humour, la chroniqueuse **LÉA STRÉLISKI**, dont on peut lire les textes dans la revue *L'Actualité* ainsi que dans *La Presse* +, offre dans ce premier livre, *La vie n'est pas une course*, une approche biographique teintée d'humour noir et de ce qu'elle préfère nommer « l'hygiène mentale. » Plaçant ce concept dans un contexte familial à tous (vous savez, quand tous les fronts à la fois se déchaînent ?), elle en approche chaque aspect avec son habituel mordant. S'attardant non seulement au regard posé à l'intérieur de soi, Léa Stréliski s'interroge sur la qualité réelle de notre discussion autour de la santé mentale. Qu'elle aborde la société de consommation, les dépendances ou le marketing de nos vies, l'autrice s'attaque aux incontournables qui perpétuent, de manière parfois subtile, l'illusion teintée d'exaltation qu'est la performance à tout prix et qui menacent sérieusement notre équilibre.

(Québec Amérique, 2019, 120 p., 16,95 \$,
978-2-7644-3883-1.)



② **ISABELLE LAFÈCHE** a amorcé en 2010 une carrière littéraire aujourd'hui bien établie. Et dans son récent livre *Splendeur*, l'écrivaine s'éloigne de l'univers de la mode, autour duquel s'anime l'action de ses premiers romans, pour nous faire plonger sans pudeur dans la construction non fictionnelle de sa

propre vie. Avocate à New-York, gravitant dans les hautes sphères quasi inaccessibles du monde financier, elle reçoit à 29 ans un premier signe déroutant qu'elle attribue aux excès que la vie professionnelle impose à son corps : un diagnostic de la maladie de Crohn. Mais c'est à 34 ans que le *wake-up call* se matérialise en une rencontre qui changera complètement sa vie. Dans une optique très spirituelle et personnelle, *Splendeur* porte un témoignage qui s'avère tout aussi percutant dans une lecture plus terre à terre des événements et qui adresse ce message simple : faites ce pour quoi vous êtes faits !

(Les Éditions de L'Homme, 2020, 224 p., 29,95 \$,
9-782-761-954-976.)

③ **NICOLE BORDELEAU** n'a plus besoin de présentation. Conférencière, maître en yoga et professeure de méditation, elle est l'une des principales références au Québec en ce qui concerne l'art du mieux-être. Rompue à la pratique de l'écriture, l'autrice met au centre de ce nouveau livre, *Tout passe*, le concept d'impermanence, fort important dans la pratique bouddhique. Composé de courts chapitres introspectifs chargés de poésie, l'ouvrage met en relief son parcours face aux exigences de la vie. « Comment avancer sereinement au cœur de cette instabilité ? Existe-t-il un bonheur durable, un

état de paix qui ne dépendrait d'aucune [...] circonstance extérieure ? » Entre les moments de pleine attention, les légendes chinoises et les œuvres variées où se fixent les racines de son inspiration, Nicole Bordeleau déploie la narration d'un monde où la conscience de l'impermanence devient essentielle à tout espoir de sérénité.

(Edito, 2020, 288 p., 26,95 \$, 978-2-89826-011-7.) 

④ Avec son premier livre, *Rentrer chez moi. Un chemin de retrouvailles intérieures*, MARGUERITE LABBÉ réalise un rêve d'écriture longuement caressé. Utilisant de façon très judicieuse l'allégorie de la maison, symbolisant pour l'autrice l'intimité et la vie intérieure, ce sont à des gestes essentiels qu'elle nous ramène. Faire le ménage, épousseter, amorcer un tri de tout ce qui a été accumulé pendant des années : Marguerite Labbé, page après page, traverse toutes les étapes lui permettant de recréer cette « maison » à l'image de la personne qu'elle est devenue, la déchargeant de tout ce qui pourrait l'empêcher d'habiter réellement ces espaces et de redevenir présente à elle-même. Ce parcours au « je » nous interpelle tout du long, nous invitant simultanément à amorcer notre propre retour... chez nous !

(Fides, 2019, 96 p., 19,95 \$, 9-782-762-142-846.) 



4

Et de pratique !

⑤ Peu importe votre niveau de connaissance en la matière, le livre *La sophrologie, ma solution mieux-être* dissipera toutes vos interrogations ! Car en plus de fournir une définition et un parcours exhaustif des origines historiques de cette méthode thérapeutique psychocorporelle, l'auteur en détaille l'accessibilité, les bienfaits et l'aspect non chronophage (un plus dans une routine chargée !). Fondée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie, telle que présentée dans tous ses menus détails par PHILIP CARR-GOMM, révèle un parcours d'élaboration étonnant. Mettant en valeur l'aspect physique de cette « science ou étude de la conscience harmonieuse », l'auteur la place sans aucun complexe en parallèle avec une autre pratique populaire sollicitant corps et esprit : le yoga. Ça pique votre curiosité ?

(Guy Saint-Jean Éditeur, 2020, 144 p., 24,95 \$, 9-782-897-586-676.)

⑥ « Le meilleur moyen de sortir d'une difficulté est d'y faire face. » Ces mots du poète Robert Frost annoncent d'emblée les intentions de la thérapeute TANYA J. PETERSON dans l'introduction de son livre *Bye bye anxiété. 101 exercices pour mettre fin aux peurs, angoisses, phobies et autres paniques !* Programme ambitieux que l'autrice aborde, comme le sous-titre de sa publication l'indique, dans une perspective plus pratique que théorique. Proposant des exercices concrets décortiquant le processus des pensées anxieuses, mais donnant, également, des outils tels le contrôle de la respiration et la création d'un espace entre ces pensées et nous-mêmes, l'ouvrage fait le tour, en cinq parties bien définies, des principales sources et lieux générateurs du sentiment d'anxiété.

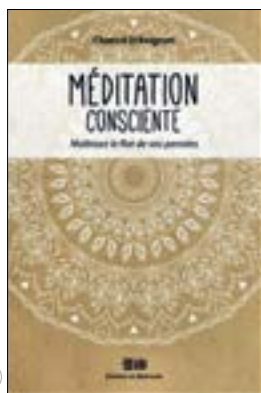
(Guy Saint-Jean Éditeur, 2020, 256 p., 19,95 \$, 9-782-897-589-639.) 



5



6



7

⑦ Si elle a amorcé son parcours d'écriture avec un roman jeunesse, c'est au cœur de sa pratique de la méditation que **CHANTAL D'AVIGNON** le poursuit. Avec ce premier livre d'une série qui en compte maintenant trois, *Méditation consciente. Observez le flot de vos pensées* expose les fruits d'un parcours personnel qui ne se réclame d'aucune formation en psychologie. Se basant sur ses propres observations, l'autrice remet en question la place accordée à l'ego dans nos vies et propose d'endosser le rôle de l'Observateur, posture intimement liée à la méditation permettant de remarquer davantage les schémas dont nous sommes victimes. Dans cet ouvrage, Chantal D'Avignon aborde la méditation comme un outil pour sortir de l'inconscience et accompagne sa réflexion d'exercices à la fin de chaque chapitre.

(Éditions de Mortagne, 2020, 144 p., 19,95 \$, 9-782-897-920-548.) 

L'esprit... mais le corps aussi !

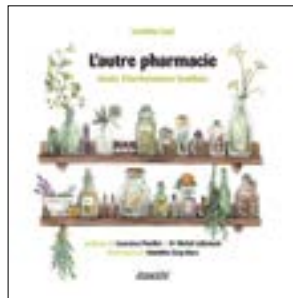


8

⑧ Que fait un livre de recettes dans cette liste d'ouvrages dédiés au bien-être ? Eh bien, il vous propose de ne plus passer autant de temps dans la cuisine, de simplifier ce qui s'avère parfois être une corvée et, surtout : *Cuisiner sans recettes. Guide de résilience alimentaire* est plutôt un ANTI livre de cuisine ! Fermière de famille, épicière, agronome, mère, femme engagée et passionnée de nourriture (selon ses propres mots !), **VÉRONIQUE BOUCHARD** a développé, avec les années, des liens privilégiés avec les centaines de familles abonnées à ses paniers bios. Et face au désarroi de certaines devant les produits rares qui s'y trouvent parfois, l'autrice propose de cuisiner à partir de ceux-ci plutôt que d'imposer des recettes au contenu du garde-manger, ce qui simplifie drôlement le quotidien. Mais plus que cela, c'est à la « slow consommation » et à « l'auto-

nomie alimentaire » que Véronique Bouchard souhaite nous initier. Enfin, comme le dit Christian Bégin dans sa préface : « Vous avez tout entre les mains, dans ce livre, pour le faire tout seul et y injecter du sens. » Car choisir ce que l'on mange, c'est aussi un mode de vie et un état d'esprit !

(Écosociété, 2020, 21 p., 30 \$, 9-782-897-196-554.) 



9

⑨ Les amateurs et les amatrices de soins naturels seront servis par *L'autre pharmacie. Guide d'herboristerie familiale* de **LAETITIA LUZI**. Anthropologue de formation, cette herboriste, naturothérapeute, aromathérapeute et hypnothérapeute a toutes les cordes à son arc pour nous apprendre « tout ce qu'il faut savoir pour composer sa pharmacie familiale à la maison. » Riche d'une expérience alliant formation théorique et découverte sur le terrain « d'autres approches de



la médecine», Laetitia Luzi a conçu ce guide dans le but assumé d'encourager une réappropriation respectueuse du pouvoir naturel des plantes et de proposer une alternative aux fruits synthétiques de l'industrie pharmaceutique. Fiches techniques sur des plantes principalement non menacées et indigènes, conseils de prévention et de soulagement pour plus d'une quarantaine d'affections, rien n'est laissé au hasard dans ce récent ajout à la collection « Guides pratiques » des éditions Écosociété.

(Écosociété, 2020, 264 p., 34 \$, 978-2-89719-600-4.)

⑩ Connaissez-vous les laits de lune ? Ces boissons colorées et décorées de fleurs à base de lait émulsionné ? Loin d'être une tendance récente, le lait de lune s'apparente aux laits chauds épicés issus de l'Ayurveda, médecine holistique plaçant la qualité du sommeil parmi les piliers fondamentaux de notre équilibre. C'est d'ailleurs en cherchant des solutions naturelles à ses propres problèmes de sommeil que **GINA FONTANA** a craqué pour ces boissons réconfortantes. La coach de santé partage ainsi dans l'ouvrage *Lait de lune* 50 recettes de son cru qui adaptent la version plus traditionnelle de cette boisson apaisante en utilisant différents laits végétaux et en explorant toutes les saveurs possibles. De quoi avoir envie de craquer à son tour !

(Les Éditions de L'Homme, 2020, 128 p., 24,95 \$, 9-782-761-953-771.)



⑩



Prendre soin
L'appel de la pandémie
André Beauchamp
978-2-89760-307-6 • 124 p.

Un regard aguerri sur les enjeux sociaux découlant de la crise.



L'école ça passe par nous !
Trente ans à l'écoute des jeunes
François Gervais
978-2-89760-279-6 • 312 p.

Les bienfaits d'une éducation humaniste.



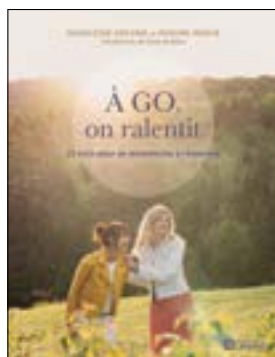
L'aide médicale à bien mourir
Les grands enjeux
Jean Desclos
978-2-89760-285-7 • 330 p.

Un livre de référence, sur un enjeu de grande actualité.



Le cœur contenté
52 histoires de bonté
Hélène Greffard
978-2-89760-298-7 • 184 p.

La bonté a le pouvoir de guérir, de stimuler, de réjouir, d'ouvrir à plus grand que soi.



11



12



13

Des expériences qui changent la vie

11 Tiré d'une expression paradoxalement brillante du père psychothérapeute de **MAXIME MORIN**, *À go, on ralentit*, co-écrit avec **MADELEINE ARCAND** (sans oublier la collaboration de **CATHERINE BLANCHET**!), nous interpelle d'emblée sur le rythme fou du quotidien et propose, à l'instar de tous les mouvements «slow» («slow food», «slow sex» et tutti quanti!) le «slow living.» Principe de vie que les autrices ont doucement mis en pratique, prenant le beau risque d'y poser les nouveaux fondements de leur vie professionnelle avec ce mot-clé : équilibre. Se basant sur un calendrier de *12 mois pour se reconnecter à l'essentiel*, les fondatrices de l'application Rose Buddha proposent des exercices écrits, des initiations au yoga, un désencombrement guidé des espaces de vie et, même, des recettes pour simplifier le quotidien. Le tout est parsemé de photos inspirantes et chaleureuses, de quoi nous inciter à ralentir!

(Les Éditions de L'Homme, 2019, 288 p., 34,95 \$, 9-782-761-952-620.)



12 «Le Québec est un incubateur méconnu de progrès en neuroscience qui gagne à être propulsé à son tour dans la lumière.» Tel est l'un des objectifs de **FLORENCE MENEY** et **ALAIN LABONTÉ**, les auteurs de *Ma tête, mon amie, mon ennemie. Visages inspirants de la santé mentale*. Alternant entre des rencontres avec des personnes aux prises avec divers

problèmes de santé mentale et des entrevues initiées auprès de nombreux professionnels des milieux de la neuroscience et de la santé mentale, les auteurs explorent, sous forme d'entrevues, les tabous, méconnaissances, évolutions et progrès scientifiques constituant cette branche fascinante de la santé globale. Hommage «à des individus et à leur détermination à subsister malgré le plomb qui leste leur existence; à leur capacité à émerger, à poursuivre et à prendre leur place», cet ouvrage offre un parcours fascinant et riche en informations essentielles.

(Trécarré, 2019, 160 p., 24,95 \$, 9-782-895-687-207.)



13 Le titre du premier livre de **MARC-ANDRÉ DUFOUR** annonce d'emblée la position de son auteur : *Se donner le droit d'être malheureux*. «Si vous cherchez un énième bouquin contenant LA recette du bonheur "clé en main" ou celle de la "zénitude" en quelques étapes faciles, vous ne trouverez rien de tel dans cet écrit.» Dans une approche directe qui détonne face aux autres ouvrages de même catégorie, l'auteur revisite les différents événements et «sources de désespérance» pouvant nourrir la souffrance psychologique. Apposant à son livre l'étiquette «POP-ANTI-PSYCHO-POP», le psychologue clinicien, engagé dans la prévention du suicide depuis plus de 25 ans, partage l'impact philosophique de ce parcours. Profondément motivé à l'idée que soient mieux diffusées les réflexions que ses nombreuses années de discussions avec ses patients ont nourries, Marc-André Dufour publie ce livre dans l'espoir qu'il arrive au bon moment entre les mains de toute personne en qui ses mots résonneront.

(Trécarré, 2020, 208 p., 24,95 \$, 9-782-895-687-870.)



Nicholas Giguère

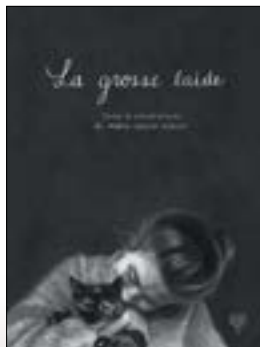
L'ÉCRITURE COMME EXUTOIRE

Traumas, déracinement(s) et recherche de soi dans les littératures québécoise et franco-canadienne contemporaines

Pendant (trop) longtemps, l'institution littéraire québécoise a privilégié les œuvres d'écrivains blancs, hétérosexuels et bourgeois, délaissant celles produites par les membres des communautés marginalisées. Une telle affirmation n'est heureusement plus aussi vraie aujourd'hui, tandis que les femmes ainsi que les personnes racisées et LGBTQ+, pour ne nommer que celles-ci, occupent de plus en plus les devants de la scène littéraire. ►

Leurs livres, à mille lieues du conformisme moral et de l'orthodoxie sociale, abordent des questions cruciales comme la relation malsaine à son propre corps, les conséquences désastreuses de la haine de soi, les blessures non guéries de l'enfance, les ravages causés par l'homophobie et la transphobie. En un mot, ces romans, recueils de poèmes, pièces de théâtre et essais donnent à lire des paroles frondeuses et critiques qui creusent, fouillent, dénoncent et refusent de se taire.

Voici quelques titres récents qui s'inscrivent dans cette mouvance à la fois personnelle et politique de la littérature québécoise – mouvance qui n'est pas près de s'éteindre, si l'on en juge par la production actuelle. Ces livres ne vous laisseront pas indifférents ; au contraire, ils risquent d'ébranler vos certitudes, vos croyances, et de vous faire douter de tout – y compris de vous. C'est justement le propre des grandes œuvres.



①



②

BD et enjeux féministes

① Acclamé par la critique au moment de sa sortie, couronné par le Prix des libraires du Québec, la première bande dessinée de **MARIE-NOËLLE HÉBERT**, *La grosse laide*, traite d'un enjeu criant d'actualité : la grossophobie. Pour créer son œuvre graphique tout en noir et blanc, celle qui a étudié l'illustration publicitaire au Collège Salette a utilisé comme matériau de base sa vie, qui s'avère bouleversante à bien des égards. Dès l'enfance, Marie-Noëlle est la risée des autres élèves de son école en raison de son apparence physique, qui ne correspond pas à la norme. Loin d'arranger les choses, son père, croyant la taquiner,

la traite de « grosse truie », ce qui, bien évidemment, blesse profondément la jeune fille. À l'adolescence, Marie-Noëlle se sent plus isolée et invisible que jamais. Aucun garçon ne veut d'elle. Pourtant, elle n'a qu'un désir : être remarquée, aimée. Les idées noires s'accumulent... par chance, la narratrice peut compter sur une amie hors pair qui l'aide à mieux s'accepter et à ne plus avoir honte d'elle-même. En fait, avec *La grosse laide*, Hébert a puisé dans son expérience personnelle pour livrer un message universel fort dans lequel tous et toutes peuvent se reconnaître.

(Quai n°5, 2019, 104 p., 26,95 \$, 978-2-8977-2204-3.)



② **MÉLANIE LECLERC** n'est pas une nouvelle venue dans le milieu de la bande dessinée québécoise : son premier titre, *Contacts* (2019), a remporté le Grand Prix de la Ville de Québec en 2020. Dans *Temps libre*, son deuxième album lancé chez Mécanique générale, l'artiste met en scène Mélanie, une « mère/bibliothécaire/cinéaste » qui souhaite réaliser un documentaire expérimental sur la carrière de sa tante Louise. Cette dernière a consacré sa vie à sa passion pour le théâtre ; elle est toutefois atteinte de la maladie d'Alzheimer et n'est plus guère active maintenant. Accaparée par son travail et le quotidien, tiraillée entre ses différentes obligations, Mélanie ne parvient malheureusement pas à terminer son film, s'exposant ainsi aux critiques et aux jugements des membres de son entourage. Réflexion sur la filiation et la mémoire, *Temps libre* nous force également à relativiser nos échecs personnels et professionnels : ce ne sont pas des taches dans nos parcours dont nous devons avoir honte, mais plutôt des tremplins pour d'autres projets exceptionnels qui nous font renaître, tels des phénix.

(Mécanique générale, 2020, 176 p., 27,95 \$, 978-2-922827-99-6.)



Pour en finir avec les vieilles blessures

③ La peur et le mal de vivre peuvent-ils être transmis de mère en fille? L'anxiété serait-elle intergénérationnelle? Voilà autant de questions que pose **SARA DIGNARD** dans *Te dire où*, son dernier recueil. Après *Le cours normal des choses*, également publié aux Éditions du passage en 2015 et pour lequel elle a remporté le prix Jovette-Bernier, l'écrivaine tente de se réconcilier avec ses origines, avec les figures maternelles qui l'ont marquée. Ce faisant, elle interroge son rapport à l'hérédité et à l'héritage de la souffrance: «je traîne une fatigue lourde/de toutes les culpabilités/lui invente des défaites acceptables/couvre sa plainte//qu'on ne retrace pas/ses origines.» Sombre, parfois métaphysique, l'écriture de Dignard se montre aussi lumineuse par moments. En fait, *Te dire où* est l'œuvre d'une femme en marche qui cherche à retrouver le bonheur perdu, mais encore accessible: «j'aimerais tant retrouver/la ruelle des chants premiers//étirer ma chance/jusqu'aux dos d'âne//les roches/une fois entre elles/dans un frêle mouvement de joie/des étincelles.»

(Les éditions du passage, 2019, 84 p., 19,95 \$, 978-2-9243-9781-7.)



④ Les problèmes de santé mentale – crises de colère incontrôlables, accès de violence soudains, dépressions chroniques et pensées suicidaires – sont au cœur du récit autobiographique *Les entailles*, de **MARIE-ÉLAINE GUAY**. À la suite du décès de son père, la narratrice, véritable double de l'écrivaine, se livre à un travail introspectif et mémoriel, qui l'amène à réévaluer son enfance. Multipliant les retours en arrière, elle montre sans l'ombre d'un doute qu'elle a grandi



③



④

lire l'aventure d'un océan à l'autre



Soudain, en Zee, une quasi-certitude anéantit tout espoir: jamais elle n'arrivera à les semer.

Zee

SU J. SOKOL

TRADUIT PAR SYLVIE NICOLAS

Éditions Mouton Noir Acadie / Roman

Je me sens bien seulement lorsque la brise balaie mes cheveux, que le soleil réchauffe ma peau, que les vagues et les goélands offrent leur symphonie à mes oreilles et que mon corps tangué avec les mouvements d'un voilier.

Dany à la dérive

PIERRE-LUC BÉLANGER

Éditions David / Roman



Un jour, il y a de cela très longtemps, une larme d'une jeune femme tomba à la mer. Comme une perle translucide, elle sombra dans les profondeurs de l'Océan... et son voyage commença.

Stella Maris

ÉVELINE GALLANT-FOURNIER

Éditions La Grande Marée / Roman



refc.ca



Réseau Écrivain-Francophone





⑤



⑥

dans un milieu dysfonctionnel où les preuves d'amour étaient plutôt rares et les sources de conflits, nombreuses. À la lecture de la prose précise, voire clinique, de l'autrice, qui s'est d'abord fait connaître en 2018 avec son recueil de poèmes *Castagnettes*, publié chez Del Busso éditeur, on sent très bien le fossé qui s'est creusé, au fil des ans, entre ses parents et elle. Par ailleurs, la structure de l'œuvre est tout simplement imparable : les courts segments narratifs sont entrecoupés d'extraits de rapports médicaux rédigés par des spécialistes qui ont rencontré Marie-Hélène alors qu'elle était enfant. De ces fragments émane une vérité cathartique, celle de Guay. Et c'est tout ce qui compte.

(Les Poètes de brousse, 2020, 124 p., 22 \$, 978-2-924671-139-9.)



⑤ Récit poétique tout en tensions, *Les trouées*, de **CHANTAL NADEAU**, est entièrement teinté, traversé, par un événement spécifique : le féminicide survenu le 6 décembre 1989 à l'École Polytechnique de Montréal. En réalité, l'autrice, professeure titulaire à l'Université de l'Illinois et spécialiste des questions légales relatives aux minorités sexuelles, détaille les conséquences passées et actuelles de cette tragédie, qui a à jamais

chamboulé son existence : « Poly m'a brisé la tête./D'abord une fissure, et puis une faille./Et enfin le gouffre./Celui de ma colère./Une colère sans répit, à l'affût,/mûre pour péter./La rage dans les veines./La rage au cœur./La rage sur les lèvres./La rage brûle./Tout./Autour./En dedans./Ma colère se terre./Sans garde à vue./Brute.Raw./Contre lui./M.L./Et ses complices collatéraux. » Tout événement, aussi anodin soit-il (un anniversaire, par exemple), est l'occasion pour Nadeau de disséquer ses émotions. Ainsi, lorsqu'elle visionne le film *Polytechnique*, de Denis Villeneuve, elle croit que « [l]a fiction usurpe le réel » : « Glauque est l'écran./Troué est mon regard./Je regarde./Mais je ne vois rien./Un film *evil eye*. » Livre à l'écriture emportée et enfiévrée, *Les trouées* nous rappelle que la colère demeure l'ultime façon de résister si nous voulons rester vivants.

(Hamac, 2020, 120 p., 15,95 \$, 978-2-925087-03-8.)



⑥ À la fois journaliste, chercheuse, réalisatrice et documentariste, notamment pour Radio-Canada, **LUCIE PAGÉ**, qui partage son temps entre l'Afrique du Sud et le Québec depuis plus de trente ans, est aussi une romancière chevronnée. Dans son dernier ouvrage, *Marie-Lumière*, elle nous introduit dans l'univers de Marie-Jeanne Richard, une femme traumatisée par une expérience horripilante qui remonte à son adolescence et lui pourrit l'existence. Après avoir tout essayé (thérapies coûteuses, cocktails d'antidépresseurs, etc.), la protagoniste se retrouve littéralement à la croisée des chemins. C'est alors que des proches lui suggèrent de se tourner vers la médecine ancestrale pour soigner ses plaies. Elle participe entre autres, sur le territoire mohawk de Kanesatake, à une cérémonie chamanique au cours de laquelle elle renoue avec ses origines autochtones, ce qui lui permet enfin d'aller de l'avant et de cicatriser les blessures du passé. Optimiste, voire lumineux, *Marie-Lumière* établit des parallèles intéressants entre les cultures occidentale et autochtone.

(Libre Expression, 2021, 288 p., 27,95 \$, 978-2-7648-1448-2.)





⑦ Les Éditions du remue-ménage accueillent une nouvelle écrivaine en la personne de **CAROLINE DAWSON**. Son récit autofictionnel, *Là où je me terre*, est l'histoire d'un déracinement. En 1986, Caroline, alors âgée de sept ans, ainsi que les membres de sa famille quittent le Chili pour s'établir à Montréal, où ils connaissent, pendant un certain temps, le sort malheureusement réservé aux immigrants : la précarité. Pour arriver à joindre les deux bouts, les parents doivent faire des ménages dans les quartiers huppés de la métropole. Caroline trouve rapidement refuge dans la littérature et la musique québécoise. Elle adhère complètement à la culture locale afin d'amoindrir ses différences et de ne plus être perçue comme autre. Mais est-il

souhaitable d'oublier, voire de renier ce que l'on est, au risque de justement perdre une part de soi? *Là où je me terre* illustre à merveille les effets pernicioeux de l'exil tout en brossant les portraits touchants de protagonistes qui désirent plus que tout vivre.

(Éditions du remue-ménage, 2020, 208 p., 22,95 \$, 978-2-89091-719-4.)



⑦



⑧

Être queer, être enfin soi-même

⑧ Écrivain prolifique s'il en est, au point où il est devenu difficile de tout lire de lui tant sa production est foisonnante, **SIMON BOULERICE** a récemment publié *Pleurer au fond des mascottes* dans la collection « III » des Éditions Québec Amérique. À l'instar des autres titres de cette série éditoriale, qui

accueille des recueils de récits partiellement autobiographiques, le dernier opus de Boulerice réunit trois textes autofictionnels. Dans le premier, « Pleurer », le jeune narrateur, un alter ego de l'auteur, raconte comment le théâtre s'est immiscé dans sa vie ; dans « Au fond », on suit le protagoniste, qui étudie





alors en lettres et désire devenir comédien ; enfin, dans « Des mascottes », le narrateur revient sur sa formation et ses premiers pas dans le milieu théâtral. Présentés sous la forme de fragments discontinus défiant toute forme de chronologie, les récits de *Pleurer au fond des mascottes* nous plongent au plus profond de la psyché de l'auteur de *L'enfant mascara* et de sa quête d'identité (professionnelle et sexuelle). Qui plus est, ils laissent présager que sous le personnage public en apparence frivole se cache un artiste touche-à-tout à la Jean Cocteau, un être doté d'une grande sensibilité.

(Québec Amérique, 2020, 192 p., 19,95 \$, 978-2-7644-4215-9.)



⑨ Après son très remarqué florilège de récits *Sorta comme si on était déjà là* (2012), paru chez Prise de parole, **PIERRE-ANDRÉ DOUCET** récidive huit ans plus tard avec un roman touffu au titre à la fois *trash* et poétique, ***Des dick pics sous les étoiles***. L'intrigue est relativement simple : après avoir terminé ses études universitaires à Montréal, Marc retourne vivre dans son Moncton natal, laissant derrière lui Marc-Antoine, son amoureux, avec qui il entame une difficile relation à distance. Dans son patelin, Marc déniché un emploi dans un centre d'appels. Cumulant les dettes et les obligations familiales, il trouve une échappatoire à sa vie d'un ennui abyssal en s'inscrivant à des sites de rencontres. Fort bien ficelé, le roman alterne

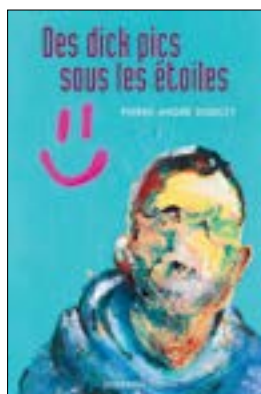
les segments narratifs avec les conversations des personnages sur des applications telles que Grindr. Ces échanges truculents sont truffés d'expressions qui permettront aux lecteurs de découvrir tout un pan de la culture gaie. Avec son deuxième livre, Doucet frappe fort : il pose un regard sans pitié sur les relations entre hommes à l'ère des réseaux sociaux.

(Prise de parole, 2020, 375 p., 26,95 \$,

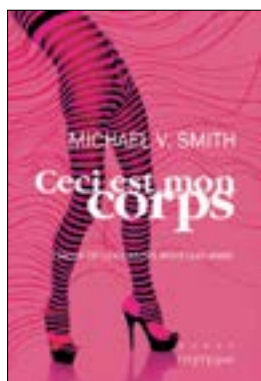
978-2-8974-4099-2.)



⑩ Sur le site Internet du Groupe Nota bene, on peut lire : « Excès, décalage, provocation, hybridité, déviance : le queer est une attitude, un rapport décentré au monde, et c'est son esprit insaisissable que la collection "Queer" souhaite incarner par la publication d'œuvres littéraires sans mention de genre, qui posent des questions aux différentes "normalités". Les livres de la collection inventent, à travers leur langue, leur forme et leur contenu, une littérature impossible à ignorer, qui hurle la douleur du monde et célèbre le spasme de vivre. » Il s'agit d'un programme dans lequel s'inscrit parfaitement ***Ceci est mon corps***, de **MICHAEL V. SMITH**, professeur à l'Université de la Colombie-Britannique, cinéaste et performeur. Inclassable, intégrant à la fois le récit, la poésie et l'essai, *Ceci est mon corps*, qui a été superbement traduit de l'anglais par Benoit Laflamme, est une autobiographie d'une puissance sans égale dans laquelle l'écrivain se livre avec une impudeur désar-



9



10

mante. Smith dit tout : son enfance misérable dans une ville morne de l'est de l'Ontario ; l'intimidation dont il a été victime à l'époque de l'adolescence parce qu'il était efféminé et qu'il s'écarterait des normes de la sacro-sainte virilité ; la découverte de son homosexualité ; son mal-être, qu'il essaie d'apaiser en carburant à l'alcool et en multipliant les rencontres sexuelles anonymes. Cru certes, l'ouvrage de Michael V. Smith est beaucoup plus qu'une succession de scènes explicites : il nous invite à remettre en question les concepts de sexe et de genre, trop réducteurs, et à repenser la sexualité telle qu'elle est perçue aujourd'hui.

(Triptyque, 2019, 294 p., 24,95 \$, 978-2-89801-023-1.) 

⑪ Premier recueil du poète **SHAYNE MICHAEL**, originaire de la Première Nation malécite du Madawaska, au Nouveau-Brunswick, *Fifet sauvage* annonce, par son titre, un programme et un contenu pour le moins politisés : la réappropriation des termes et des stéréotypes négatifs utilisés pour rabaisser les gais et les Autochtones. Face aux Blancs, qui le considèrent au plus comme un « crise de gros fif sauvage », à leur racisme éhonté, à leurs violences multiformes et à leur mépris, l'écrivain oppose des vers ciselés et lapidaires qui s'inscrivent dans une démarche radicale d'affirmation identitaire et de revendication : « C'est risqué d'être/Autochtone/Homosexuel/Soi/Imprévisible // Le Monde n'est pas assez grand/Pour t'aimer sans te faire mal // C'est risqué d'être // Je prends trop de place et je m'en fous/Je suis fif et sauvage. » Résolument moderne et queer, l'écriture de Michael nous incite à penser le réel en dehors de toute forme de catégorisation : « Ne lis pas seulement mon titre/Ne te fie pas à l'image // Lis l'article au complet. »

(Éditions Perce-Neige, 2020, 72 p., 20 \$, 978-2-8969-1396-1.) 



⑪



Andrée Laberge

L'espoir de la beauté

disponible aussi en version numérique



Ce très beau roman, au ton à la fois sensible, humoristique et poétique, raconte l'histoire d'un confinement : celui d'un homme reclus chez lui.

Un livre subtil et nécessaire, qui sonde les limites de l'enfermement, mais aussi le pouvoir de la relation à l'autre, de l'empathie et de la compassion.

« Voilà une terrible leçon d'humanité, une belle manière de toucher le vrai et de répondre aux grandes questions qui hantent les hommes et les femmes depuis la naissance de la conscience de soi et des autres. »

Yvon Paré, *Littérature du Québec* (blogue)



Pleine lune
www.pleinelune.qc.ca

PRESCRIPTIONS LITTÉRAIRES POUR ALLER MIEUX



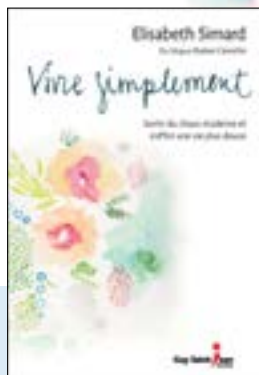
Samuel **Larochelle**

Il est impossible de nier la popularité des ouvrages de « croissance personnelle », une expression parapluie englobant des livres portant sur un spectre de sujets aussi large que la connaissance de soi, la spiritualité et la connexion au sacré saint moment présent. La preuve : entre 2013 et 2019, les ventes de ce genre littéraire ont augmenté de 11 % selon NPD's BookScan.

En cette époque pandémique marquée par une montée généralisée du stress, une disparition de nombreux repères et une redéfinition de soi, de plus en plus d'individus cherchent du soutien psychologique et des ouvrages pour s'inspirer et s'outiller, afin de conserver ou de retrouver leur équilibre.

Face à l'abondance de choix et à l'inégalité des ouvrages sur le plan de la qualité, il vaut mieux savoir vers quels livres se tourner. *Collections* a donc demandé à des professionnels du bien-être et de la santé mentale de partager une liste de prescriptions littéraires québécoises pour accompagner les lecteurs dans leur sélection. ►





①

« Dans un contexte de pandémie et de confinement, je pense que c'est particulièrement important de rappeler aux parents de faire leur possible et que ça va être très correct. »

– STÉPHANIE DESLAURIERS

① Le premier livre qui est venu à l'esprit de Stéphanie Deslauriers, psychoéducatrice, écrivaine et conférencière, est **Vivre simplement. Sortir du chaos moderne et s'offrir une vie plus douce** d'ÉLISABETH SIMARD, une autrice et maman de trois garçons en bas âge. « Dans son livre, on est vraiment dans la parentalité empathique, la bienveillance et la douceur, dit M^{me} Deslauriers. Dans un contexte de pandémie et de confinement, je pense que c'est particulièrement important de rappeler aux parents de faire leur possible et que ça va être très correct. » Les mots de l'autrice convergent tous vers l'essentiel. « On est loin du parent performant qui fait tout et qui stimule tout le temps ses enfants. De page en page, Élisabeth Simard fait l'éloge de la lenteur. » Loin des publications culpabilisantes qui multiplient les choses à ne pas faire, cet ouvrage prend le parti du non-jugement et de la simplicité. L'autrice propose non seulement des réflexions en profondeur, mais également de courtes pensées inspirantes, des trucs innovateurs et même des recettes écologiques pour désencombrer la maison et le quotidien familial.

« Elle illustre à quel point nos enfants n'ont pas besoin de 80 millions de jouets. Ses garçons ont seulement une petite armoire de jouets, dont beaucoup sont faits en bois, car ils durent plus longtemps, et ils adorent ça. » Le livre propose également de miser sur les jeux libres. « Elle rappelle l'importance de laisser nos enfants jouer seuls, s'ennuyer et chercher quoi faire, plutôt que de tout structurer pour eux. »

(Guy Saint-Jean Éditeur, 2018, 285 p., 24,95 \$, 978-2-89758-364-4.)



② Apôtre de la communication non violente et de la communication en pleine conscience, **THICH NHÁT HANH** a répandu et démocratisé ces deux concepts dans plusieurs pays du monde. « Son livre, **L'art de communiquer en pleine conscience**, mélange ses enseignements avec ses propres expériences en tant que personne qui enseigne la pleine conscience », révèle Noémie Crépeau, professeure de yoga et de littérature. Avec humanité et simplicité, il explique comment la communication est à la fois un concept interrelationnel, entre nous et les autres, ainsi qu'intra-relationnel, lorsque nous entrons en dialogue avec nous-mêmes, en tournant notre regard vers l'intérieur. « Ça rejoint ma vision du yoga, qui est pour moi une relation à soi et au reste du monde. Son livre est une forme de philosophie de la communication qui vient inspirer les lecteurs et leur donner des outils vraiment clairs et simples. » Au-delà de la non-violence, l'ouvrage invite à la bienveillance. « Il nous fait comprendre que souvent, les gens qui vivent avec beaucoup de jugement et d'animosité à l'intérieur d'eux-mêmes vont être durs à la fois envers eux et envers les autres. Et tout cela, c'est souvent propre à des personnes à l'esprit très rapide et à des gens qui vont vite. » À l'inverse, la communication en pleine conscience encourage la simple présence et l'écoute, plutôt qu'une chaîne ininterrompue d'accomplissements. « Le livre permet à ceux qui sont trop dans la critique de trouver une manière, plus sereine et plus douce, d'entrer en relation avec l'autre et avec soi. »



②

« Le livre permet à ceux qui sont trop dans la critique de trouver une manière, plus sereine et plus douce, d'entrer en relation avec l'autre et avec soi. »

– NOÉMIE CRÉPEAU

(Le Jour, 2014, 176 p., 19,95 \$, 978-2-89044-861-2.)

③ En ces temps particuliers où le concept de «réinvention de soi» a souvent été propagé maladroitement par certains politiciens, une des figures de proue du bien-être, **NICOLE BORDELEAU**, invite les lecteurs à suivre cette direction avec doigté dans son livre *L'art de se réinventer*. Lorsqu'elle est expliquée par l'autrice, la démarche semble sentie et sincère, selon Nathalie-France Forest, professeure de chant, massothérapeute et sonothérapeute. «Le livre ressemble beaucoup à ce qu'elle est en personne. J'ai acheté ce livre après l'avoir vue en conférence. Elle émanait une grande générosité et une douceur qui, comme ses écrits, poussent les gens à être dans leur cœur, pas nécessairement dans l'émotion, mais dans le calme du cœur et la sérénité.» Accessible à tous les âges, le livre de M^{me} Bordeleau prône l'importance de l'acceptation, du non-jugement, du lâcher-prise, de la capacité à relativiser et à entrer en relation avec sa sensibilité. «Elle part d'où se trouvent les gens et elle avance graduellement pour nous amener dans une réflexion. C'est un livre qui coule. Ses mots nous amènent à réfléchir sur la vie et la simplicité d'être. Quand on le lit, on a envie de remercier beaucoup et d'être dans la gratitude.» Autre fait appréciable pour M^{me} Forest : le livre n'est pas une suite ininterrompue d'exercices et d'étapes à franchir. «L'exercice peut être simplement la réflexion en elle-même : apprendre à voir différemment, à relâcher et à te concentrer sur le léger dans la vie.»

(Les Éditions de l'Homme, 2015, 256 p., 29,95 \$, 978-2-7619-4268-3.)



③

«Elle part d'où se trouvent les gens et elle avance graduellement pour nous amener dans une réflexion. C'est un livre qui coule. Ses mots nous amènent à réfléchir sur la vie et la simplicité d'être.»

– NATHALIE-FRANCE FOREST

Des MOTS et des GESTES qui comptent



4



« Si ce livre pouvait être lu par les couples qui sont sur le point de questionner leur désir de continuer, je suis persuadée que plusieurs d'entre eux pourraient éclaircir quelques points et peut-être sauver les meubles. »

– JENNY FOURCAUDOT

④ Sujet intemporel s'il en est un, le couple a été mis à mal par les derniers mois de la pandémie. Aux yeux de Jenny Fourcaudot, une travailleuse sociale, le livre *Le burnout amoureux*, de **FRANÇOIS ST-PÈRE**, peut s'avérer salvateur pour bien des amoureux sur la corde raide. « Si ce livre pouvait être lu par les couples qui sont sur le point de questionner leur désir de continuer, je suis persuadée que plusieurs d'entre eux pourraient éclaircir quelques points et peut-être sauver les meubles », explique-t-elle. De page en page, le psychologue explore les différentes sphères d'une relation amoureuse : les débuts quand on idéalise l'autre, l'arrivée des enfants, la parentalité qui vient tout absorber ce qu'était le couple et l'état des choses après dix ans, lorsque les défauts du conjoint ou de la conjointe finissent par peser. « Il offre des moyens pour ralentir l'escalade, faire cesser les conflits et ramener une communication plus positive. Il aborde aussi le concept de la deuxième chance, quand on est un couple sur le point de se séparer. Il aide à réfléchir à ces grandes décisions. » La travailleuse est même d'avis que les membres d'un couple qui va bien auraient intérêt, eux aussi, à lire cet ouvrage sur le burnout amoureux. « Ça aide beaucoup de gens à éviter des pièges, avant de basculer dans la crise. La vie va tellement vite aujourd'hui, avec le travail, les enfants et nos 12 000 activités. On laisse trop souvent le couple de côté, alors qu'on devrait prendre temps d'établir de bonnes bases. »

(Les Éditions de l'Homme, 2015, 272 p., 24,95 \$, 978-2-7619-3315-5.)



5



⑤ La psychologue Ariane Hébert est autrice de plusieurs ouvrages sur la santé mentale et sur l'éducation, dont *Être parent*. Bien au fait des publications de ses collègues, elle n'hésite pas à recommander le livre *L'autorité au quotidien*, de **BRIGITTE RACINE**, dans l'espoir que les parents n'abandonnent pas certains principes de base avec leur progéniture. « Le livre est un début de démarche pour apprendre à mettre des limites avec nos

« Tout parent devrait se claquer un livre semblable. Ça le motiverait à maintenir ses limites et à être conséquent dans ses conséquences. »

– ARIANE HÉBERT

enfants », résume-t-elle. En effet, le livre de Brigitte Racine identifie les fondements du cadre, pourquoi il est sécurisant et ce qu'il apporte aux enfants. « Tout parent devrait se claquer un livre semblable. Ça le motiverait à maintenir ses limites et à être conséquent dans ses conséquences. Cette lecture aide à rester motivé dans ce type d'interventions. Parfois, on les fait sans trop comprendre, alors quand on a un discours de motivation, on comprend pourquoi on fait les choses. » Le livre illustre aussi les dérives qui pourraient survenir si on n'installe aucun cadre. La psychologue Ariane Hébert propose d'ailleurs une illustration très évocatrice à ce sujet. « Imaginez que vous êtes en avion et qu'on annonce au micro que vous allez atterrir dans un pays sans loi, sans police, sans normes et sans règles. Les passagers risquent d'être craintifs à l'atterrissage, car le cadre est insécurisant. Dans un même ordre d'idée, les règles et l'autorité décrites dans le livre permettent aux enfants de gérer leurs limites. »

(Éditions du CHU Sainte-Justine, 2018, 288 p., 21,95 \$, 978-2-89619-866-5.)



⑥ Les différentes méthodes pour bien accompagner les enfants sont au cœur de plusieurs références littéraires des spécialistes du bien-être interviewées dans ce dossier. La travailleuse sociale Jenny Fourcaudot considère que l'ouvrage **10 questions sur... L'anxiété de performance chez l'enfant et l'adolescent**, de **NATHALIE PARENT**, est un outil très utile pour les parents qui doivent composer avec des jeunes aux prises avec l'anxiété. « J'ignore si c'est le fruit du hasard ou s'il y a une augmentation très palpable de l'anxiété chez les ados, mais depuis deux ans, plusieurs parents m'amènent un ado qui ne va pas bien, dit-elle. Quand je suis avec les jeunes, ils me parlent énormément de leurs résultats scolaires et des autres ados : ils sont toujours dans la comparaison et de plus en plus axés sur la performance. » Selon elle, le livre, structuré autour de dix questions de base sur l'anxiété, peut aider autant les jeunes que les parents. « C'est un livre facile d'accès qui se lit très bien. En tant qu'intervenante, je pourrais leur transmettre de méchantes grosses briques, mais quand on ne va pas bien, les lectures compliquées ne passent pas. » Le livre de Nathalie Parent permet aux lecteurs, jeunes ou moins jeunes, de savoir comment déceler l'anxiété de performance et comment l'apprivoiser. « Souvent, ce sont les adultes qui alimentent l'anxiété de performance chez leurs enfants, sans s'en rendre compte. En parallèle, les jeunes ne vont pas bien, mais ils ne savent pas comment mettre des mots là-dessus. Le livre permet de comprendre, en plus de donner plusieurs trucs. »

(Éditions Midi Trente, 2020, 144 p., 17,95 \$, 978-2-924804-38-4.) 

⑦ Pour en finir avec le mythe du génie à qui tout réussit, les enseignantes **KIM NUNÈS** et **JULIE RIVARD** ont élaboré **Comprendre la douance**, un ouvrage très apprécié d'Ariane Hébert, psychologue spécialiste en douance, qui travaille activement dans l'évaluation de la santé mentale. « La douance n'est pas juste un potentiel intellectuel plus élevé, c'est aussi une façon différente de réfléchir, d'interagir avec les gens et de comprendre le monde, explique M^{me} Hébert. Le livre explique bien le concept. Il donne de bons exemples concrets sur ce qui peut se passer au quotidien avec une personne qu'on dit douée, sur-efficace intellectuellement ou avec un haut potentiel. » Fait à noter, les ouvrages sur le sujet sont généralement écrits par des spécialistes français, et pas toujours avec une approche prônant la vulgarisation. « Même moi qui connais bien le sujet et qui suis équipée en vocabulaire, j'ai souvent du mal à suivre la plupart de ces livres. À l'inverse, *Comprendre la douance*, écrit par deux Québécoises, est un livre accessible et super intéressant. » Bien que la douance ne concerne pas plus que 2 % de la population, si le système et les parents « échappent » les personnes concernées, les conséquences peuvent être dramatiques. « Les écoles me réfèrent des enfants pour évaluer un déficit de l'attention ou de l'anxiété. Parfois, quand on creuse, c'est la douance qu'on découvre. L'élève n'est pas distrait ou incapable de se concentrer : il a compris les explications dès la première phrase. »

(Les Éditions de l'Homme, 2019, 256 p., 27,95 \$, 978-2-7619-5182-1.) 

« Quand je suis avec les jeunes, ils me parlent énormément de leurs résultats scolaires et des autres ados : ils sont toujours dans la comparaison et de plus en plus axés sur la performance. »

– JENNY FOURCAUDOT



⑥



⑦

« La douance n'est pas juste un potentiel intellectuel plus élevé, c'est aussi une façon différente de réfléchir, d'interagir avec les gens et de comprendre le monde. »

– ARIANE HÉBERT



« Son livre amène les gens à redécouvrir leur enfant intérieur, à revisiter leur passé et à reconnecter avec ce qu'ils vivaient à l'époque pour mieux se comprendre eux-mêmes, afin de mieux comprendre leurs jeunes. »

– NATHALIE-FRANCE FOREST

⑧ Docteur en neurosciences, **JOËL MONZÉE** vient à la rescousse de plusieurs parents dépassés et d'enfants écrasés par le poids des attentes. « Il croit fondamentalement que la meilleure façon d'aider les jeunes, c'est d'aider les parents, précise Nathalie-France Forest. Son livre *Et si on les laissait vivre ?* amène les gens à redécouvrir leur enfant intérieur, à revisiter leur passé et à reconnecter avec ce qu'ils vivaient à l'époque pour mieux se comprendre eux-mêmes, afin de mieux comprendre leurs jeunes. » Elle croit elle aussi que les parents, les enseignants, les entraîneurs et toutes personnes susceptibles de contribuer au développement des jeunes ont parfois tendance à oublier leur propre enfance. « On s'attend souvent à ce que les enfants autour de nous aient des comportements d'adultes, alors que ce n'est pas ça qu'on aurait voulu quand on était petit et que ce n'est pas ça qu'on vivait. Le livre de Joël Monzée nous ramène à ce qu'on était et à lâcher certaines attentes. » Il invite les lecteurs à être aussi souples que fermes avec les petits qui les entourent, mais aux bons moments. « Il faut faire preuve d'amour inconditionnel, en établissant des limites claires en fonction d'une meilleure compréhension de ce qui est vraiment en train de se passer. » Le spécialiste considère entre autres que ce ne sont pas les paroles, mais les gestes qui priment dans la façon d'éduquer les enfants. « On est plus contagieux avec ce qu'on fait qu'avec ce qu'on dit, illustre la professeure de chant et thérapeute. Plutôt que faire toutes nos demandes d'un point de vue langagier ou intellectuel, il propose qu'on s'intéresse davantage à l'être physique et à l'être émotif pour qu'ils s'accordent mieux. » En d'autres mots, le livre a comme objectif de faire évoluer l'intelligence émotionnelle de ceux qui côtoient les enfants pour les amener dans l'écoute. « C'est un concept qui m'interpelle beaucoup. Dans mes cours et mes ateliers, je dis souvent que si on écoute vraiment bien, on va pouvoir se faire entendre. L'écoute des autres passe d'abord par l'écoute qu'on s'offre à soi. Inévitablement, on va ensuite améliorer notre capacité à écouter les autres. » Bien que le livre ait été écrit par un grand spécialiste en neurosciences, il n'en est pas moins accessible. « Il offre des réponses scientifiques précises à des situations très concrètes. C'est pratico-pratique. Le livre nous amène à réfléchir et nous offre beaucoup d'images claires et d'outils simples. » Nathalie-France Forest apprécie tout particulièrement la bienveillance qu'elle perçoit à travers les mots de l'auteur. « En gros, on découvre comment revisiter sa propre enfance pour mieux comprendre l'enfant qui est devant nous et qui se cherche un modèle pour se comprendre lui-même. »



⑧

(Le Dauphin Blanc, 2018, 200 p., 22,95 \$, 978-2-89788-012-5.)



Nicholas **Giguère**

BIEN MANGER . *vivre mieux*



À l'ère des médias numériques et des réseaux sociaux, l'humain se soucie plus que jamais de son corps – qu'il peut modeler à sa guise – ainsi que de l'image qu'il projette dans l'espace public et qu'il renvoie aux autres. Mais pour certaines personnes, cette préoccupation peut se transformer en une obsession inquiétante, voire morbide : il suffit de penser à l'anorexie, qui continue de faire des ravages chez des gens de tous les âges et de tous les milieux. Par chance, on en sait désormais plus sur les troubles alimentaires, qui ont pendant trop longtemps été ignorés par la médecine moderne. Un grand nombre de publications sont lancées chaque année sur le sujet et font état des dernières recherches. ►



D'autres titres, par ailleurs, nous incitent à réévaluer nos habitudes alimentaires (loin d'être toujours appropriées), nos modes de vie (souvent très sédentaires), et fourmillent de réflexions nouvelles et approfondies sur notre rapport à la nourriture et à la santé en général.

Dans ce bref article, *Collections* vous présente quelques-uns des livres récents qui ont été publiés sur ces sujets par des maisons d'édition québécoises notamment spécialisées dans la production d'essais et d'ouvrages pratiques.



Alimentation et santé mentale : une dynamique parfois malsaine

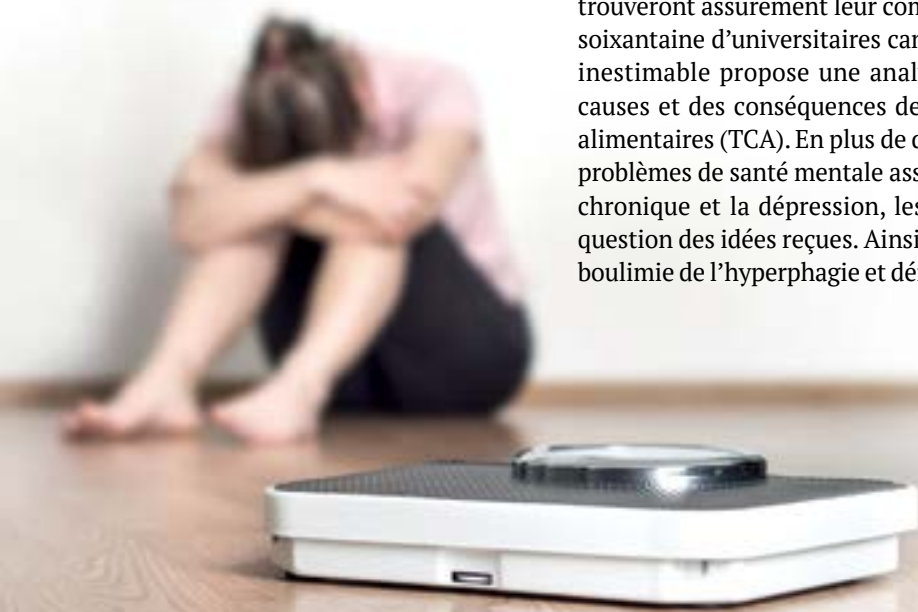
① Connue du grand public pour son rôle d'animatrice à MétéoMédia, à RDS, puis à TVA, où elle a assuré les fonctions de présentatrice météo et de chroniqueuse à l'émission *Salut, Bonjour!*, **JOANIE GONTHIER** a créé une onde de choc en 2019 en publiant sur le site *Urbania* un article intitulé « Chaque matin, sourire aux lèvres, micro à la main, je vous mentais ». Elle y aborde, avec une franchise décomplexée, ses troubles alimentaires et ses problèmes de santé mentale. Elle récidive maintenant avec *J'ai menti. Vivre avec l'anorexie, l'hyperphagie, la boulimie, l'alcoolisme, l'anxiété et la dépression... et dire que tout va bien*, un ouvrage autobiographique dans

lequel elle revient sur son parcours sinueux, pour ne pas dire tumultueux. De son enfance somme toute heureuse, mais marquée par des déménagements successifs, à sa renaissance récente, en passant par ses multiples déboires personnels et professionnels, l'autrice retrace sa longue descente aux enfers et explique son obsession pour la minceur ainsi que sa tendance à l'autodestruction. Direct, brutal par moments, cet ouvrage donne à lire un témoignage crucial auquel bien des lecteurs pourront s'identifier.

(Éditions Pratico-Pratiques, 2020, 205 p., 29,95 \$, 978-2-89658-878-7.)



② Publié sous la direction des chercheurs **ANNIE AIMÉ, CHRISTOPHE MAÏANO** et **MARIE-MICHÈLE RICARD**, *Les troubles des conduites alimentaires. Du diagnostic aux traitements* ne s'adresse pas uniquement aux spécialistes : en fait, les curieux y trouveront assurément leur compte. Réunissant les contributions de plus d'une soixantaine d'universitaires canadiens et européens, cette véritable somme inestimable propose une analyse fouillée des caractéristiques, des causes et des conséquences des différents troubles des conduites alimentaires (TCA). En plus de dresser un panorama exhaustif des problèmes de santé mentale associés aux TCA, comme l'anxiété chronique et la dépression, les collaborateurs remettent en question des idées reçues. Ainsi, ils distinguent nettement la boulimie de l'hyperphagie et démontrent que les femmes ne



sont pas les seules personnes qui risquent d'être atteintes de TCA. Richement documenté, cet ouvrage fait autorité parmi l'ensemble des études sur les TCA et met de l'avant des pistes d'intervention efficaces pour mieux accompagner les malades.

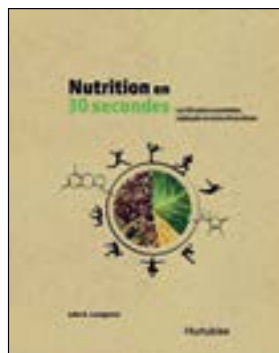
(Les Presses de l'Université de Montréal, 2020, 446 p., 44,95 \$, 978-2-7606-4174-7.)



Repenser notre rapport à la nourriture : une nécessité

③ Toute personne désireuse d'en apprendre plus sur la nutrition, mais qui ne sait pas vers quelle source se tourner, devrait se procurer immédiatement **Nutrition en 30 secondes**, un bref ouvrage pratique paru sous la direction de **JULIE A. LOVEGROVE**. À l'instar des autres titres de la célèbre collection « En 30 secondes », des Éditions Hurtubise, *Nutrition en 30 secondes* passe en revue, comme l'indique la couverture, « 50 notions essentielles, expliquées en moins d'une minute », liées à la nutrition et à l'alimentation en général. Les textes, qui comptent au plus une page, sont l'œuvre d'une vingtaine de collaborateurs prestigieux et présentent les bienfaits des principaux nutriments (protéines, glucides, fibres, matières grasses, etc.), les étapes du processus digestif, le fonctionnement du métabolisme et les rôles des aliments de base dans l'organisme humain. Abondamment illustré, le livre contient aussi de nombreuses références bibliographiques pertinentes pour les lecteurs curieux d'en apprendre davantage sur le sujet.

(Hurtubise, 2019, 160 p., 22,95 \$, 978-2-8978-1264-5.)



③

Un nouvel atout pour les institutions collectivites. leslibraires.ca

Importation de listes d'ISBN

Gestion multipanier

Un catalogue de plus de
500 000 livres numériques.

Plus de 100 librairies indépendantes
agréées pour traiter vos commandes.

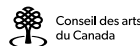
Nouveau :
Un catalogue
multilingue
de plus de
350 000 titres

**Les
libraires**

Information :
collectivites@leslibraires.ca

En partenariat avec
DeMarque

Avec le soutien de





④



⑤

④ Selon **DOMINIQUE LOREAU**, autrice de plusieurs ouvrages de développement personnel, dont *L'art de la simplicité* (2005), *L'art de l'essentiel* (2008) et *L'art de mettre les choses à leur place* (2014), il faut impérativement que nous apprenions à contrôler notre rapport à la nourriture et à moins manger. C'est d'ailleurs la prémisse à son plus récent livre, *L'art de manger peu. Changer son rapport à la nourriture*, qui se lit comme une succession d'anecdotes, de témoignages et de réflexions sur la santé alimentaire. D'emblée, Loreau rejette catégoriquement l'idée de régime ou de diète : pour elle, les personnes en surpoids doivent trouver leur

propre méthode pour maigrir. Afin de les aider à atteindre leur objectif, elle prodigue des conseils fort judicieux : tenir un journal alimentaire, se sevrer du sucre et des glucides en général, manger de petites portions, reconnaître les signes de la faim et de la satiété, faire des jeûnes intermittents, cuisiner à la maison, éviter les produits transformés, souvent riches en sel, en sucre et en gras saturés, etc. En fait, *L'art de manger peu* est la référence à lire si l'on veut connaître les comportements et les habitudes alimentaires qu'il faut adopter.

(Flammarion Québec, 2020, 336 p., 24,95 \$, 978-2-89077-936-5.)



Changer son alimentation pour se sentir mieux

⑤ Reconnu par l'UNESCO comme « patrimoine culturel immatériel de l'humanité », le régime méditerranéen est populaire de nos jours en raison de ses effets bénéfiques sur le corps humain. Dans la nouvelle édition revue et augmentée de *Régime méditerranéen. 21 jours de menus*, **NATHALIE VERRET**, nutritionniste en milieu hospitalier, explique les principes de base (consommation quotidienne de légumes, de légumineuses et de céréales, réduction des portions de viande rouge, etc.) et les bienfaits de ce mode de vie on ne peut plus sain. En





réalité, le régime méditerranéen diminue considérablement les risques de maladies cardiovasculaires et permet à ses adeptes de mieux contrôler leur poids et de rester en santé. Une grande partie du livre est consacrée à des recettes toutes plus alléchantes les unes que les autres : galettes de sarrasin aux bleuets, salade de fenouil à l'orange, casserole de morue charbonnière, moussaka, pouding au riz à l'anis. Faciles à préparer, ces plats vous aideront à planifier vos repas et à concocter des menus quotidiens.

(Modus Vivendi, 2019, 192 p., 24,95 \$, 978-2-89776-154-7.)

⑥ Partie intégrante de l'alimentation quotidienne, la viande – et plus particulièrement la viande rouge – est de plus en plus considérée comme nocive pour la santé. Des chercheurs et des spécialistes ont en effet montré que la consommation régulière de viande favoriserait l'obésité, le diabète de type 2 et même l'Alzheimer. C'est pourquoi plusieurs personnes excluent entre autres le bœuf, le porc, l'agneau et même le poulet de leur alimentation. Ceux qui aimeraient découvrir ce mode de vie et s'y initier peuvent se procurer l'abécédaire de **STEPHANIE ROMINE**, *Sans viande. 100 conseils pour s'en passer*. Clair et concis, cet ouvrage comprend cent fiches, d'au plus une page, qui regorgent de trucs et d'astuces s'adressant aux débutants : privilégier les légumes secs, remplacer la viande rouge par le seitan, utiliser la farine de pois chiches quand c'est possible, préparer des sautés, des currys et d'autres plats en grandes quantités, etc. Tout au long du livre, l'autrice partage ses savoirs et insiste sur les aspects dont il faut tenir compte lorsqu'on décide d'adopter un régime végétarien ou végétalien. Elle se montre aussi créative, par exemple en proposant des substitutions aux ingrédients d'origine animale dans des recettes traditionnelles comme la sauce béchamel. *Sans viande. 100 conseils pour s'en passer* se termine par des listes de lectures et de liens utiles auxquelles les curieux pourront se référer.

(Éditions MultiMondes, 2019, 128 p., 8,95 \$, 978-2-8977-3133-5.)

⑦ Se délecter de mets riches et hautement caloriques et maigrir, est-ce vraiment possible ? C'est ce que soutiennent **JOSEY ARSENAULT** et **ÉVELYNE BOURDUA-ROY**, qui nous reviennent avec le deuxième tome de *Perdre du poids en mangeant du gras. Le céto au quotidien*. Dans la première section de ce guide, les autrices énoncent les grands principes du régime cétogène : limiter la consommation de glucides, réputés néfastes, et combler les besoins énergétiques avec des protéines et des lipides de bonne qualité. Les textes informatifs portent sur une foule de sujets plus intéressants les uns que les autres, tels que l'importance de l'activité physique et du sommeil ainsi que le mauvais cholestérol. La deuxième partie du livre fourmille de recettes. Au menu : déjeuners rassasiants, repas de semaine gourmands, menus gastronomiques pour occasions spéciales, plats à partager et desserts décadents. *Perdre du poids en mangeant du gras* se clôt sur un chapitre intitulé « En famille », dans lequel Arsenault et Bourdua-Roy insistent sur la nécessité, pour les membres d'une même famille, d'adopter ce régime sain.

(Éditions Pratico-Pratiques, 2019, 234 p., 29,95 \$, 978-2-89658-853-4.)



⑥



⑦





Samuel **Larochelle**

STATUT RELATIONNEL AVEC LE WEB c'est compliqué

Est-ce désormais acceptable de passer huit heures par jour devant un écran ? Les parents sont-ils outillés pour comprendre les merveilles et les horreurs auxquelles sont confrontés leurs enfants sur les réseaux sociaux ? Qui sont les mieux placés pour parler des dérives potentielles de la cyberdépendance, d'Instagram, de Tik Tok, de YouTube, de Snapchat, de Twitter et de Facebook : des influenceurs, des psychologues, des journalistes ou... des avocats ?

Nos perceptions sur les nouvelles technologies sont plus contrastées que jamais, selon la génération à laquelle nous appartenons, nos valeurs et nos expériences. À une époque d'extrême polarisation des opinions, qui pousse des masses d'individus à choisir un camp sur tous les sujets, il est de plus en plus difficile d'engager un dialogue nuancé, posé et réfléchi sur ces questions qui ne disparaîtront pas de sitôt. ►

« Internet sera à l'économie du 21^e siècle ce que l'essence fut au 20^e siècle. »

Graig Barrett

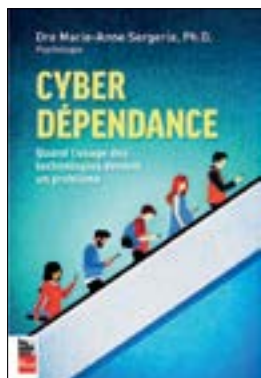
L'ex-PDG d'Intel (1998 à 2005), Craig Barrett, ne s'est pas trompé en prédisant la place grandissante qu'occuperait Internet — et ce qui en découle — dans nos vies. Cela dit, il n'avait probablement pas vu dans sa boule de cristal une pandémie qui provoquerait une recrudescence du télétravail, un maintien de nos liens sociaux grâce aux

outils virtuels ainsi que des cours et des réunions auxquels nous assistons derrière nos écrans, habillés en mou, avec un chat sur les genoux.

Afin de contribuer à la réflexion, *Collections* a identifié une série d'ouvrages très accessibles sur ces questions très pointues.



①



②

① Si le concept de dépendance a longtemps été associé à l'alcool, aux drogues, au jeu et à la nourriture, dans une vision dramatique qui donne la fausse impression que cela n'arrive qu'aux autres, la dépendance au monde virtuel est beaucoup plus fréquente qu'on pourrait l'imaginer. La journaliste **MANON R. GUÉRIN**, qui dit entretenir une relation amour-haine avec le numérique, a décidé de creuser la question. Avec le livre *Flirtez-vous avec la cyberdépendance ?* elle ne propose pas aux gens de bannir les écrans de leur vie, mais plutôt d'identifier les éléments positifs et d'éliminer tout ce qui peut s'avérer toxique. Grâce à de courts chapitres simples, rythmés et parfois ludiques, elle explore l'influence du numérique sur notre identité, nos relations avec nos proches, nos enfants, nos amours et notre travail. Pour soutenir ses propres recherches, ses observations et ses tranches de vie, elle a rencontré un docteur en neurosciences, une mère de famille, une psychologue, une intervenante sociale et une blogueuse. Elle pimente le tout d'humour et de sympathiques clins d'œil. Par exemple, dans sa liste de défis à relever, elle suggère d'embrasser son chum ou sa blonde chaque fois qu'on pense à consulter ses textos !

(Fidès, 2021, 180 p., 24,95 \$, 978-2-7621-4290-7.)



② En Amérique du Nord, 89,4 % de la population utilisait Internet en 2019. De ce nombre, de plus en plus d'utilisateurs ont développé une relation trouble avec le Web. Qui

de mieux pour en parler que la psychologue et experte en cyberdépendance **MARIE-ANNE SERGERIE** ? Passionnée de la question depuis les années 1990, elle écrivait sur le sujet avant même l'apparition des téléphones intelligents et des tablettes dans nos vies. Ainsi, son livre *Cyberdépendance. Quand l'usage des technologies devient un problème* décortique l'historique du phénomène, ses différents visages et ses symptômes. Elle évoque les questions à se poser pour savoir si cela nous concerne. Elle expose certains moyens pour s'autotraitier et sortir du cycle de la cyberdépendance, en plus d'expliquer comment prévenir les rechutes. On a ici affaire à une spécialiste qui sait se faire comprendre. Bien que ses écrits soient composés de chiffres, d'études et d'analyses scientifiques, on navigue à travers le sujet avec grande aisance, grâce à son talent de vulgarisatrice.

(Les Éditions La Presse, 2020, 240 p., 24,95 \$, 978-2-89705-904-0.)



③ Bien que le livre *Cyberdépendance. Enjeux criminologiques* date de 2015 et que tout ce qui entoure les nouvelles technologies évolue à un rythme fou, il est pertinent et éclairant de plonger dans les écrits de **JACQUES-LOUIS COLOMBANI**, avocat et chercheur. Misant sur une expertise incontestable, il arrive à nous faire comprendre ce qui peut pousser certains individus à adopter des comportements liés à la cyberdépendance, comme ce qui tombe dans le giron



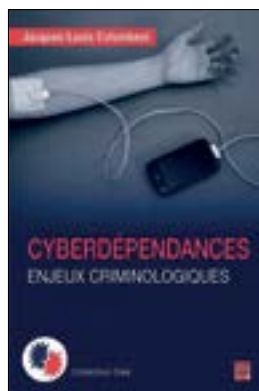
des pratiques dites déviantes et des actes répréhensibles aux yeux de la loi. Avec lui, on réfléchit aux concepts de punition, de réhabilitation, de prévention et d'éducation, qui sont sous la responsabilité des pouvoirs publics. C'est fascinant.

(Presse de l'Université Laval, 2015, 150 p., 24,95 \$, 978-2-7637-2622-9.)



④ Les ados d'aujourd'hui sont nés avec un téléphone intelligent dans les mains : cette image un brin exagérée illustre à quel point les enfants des années 2000 naviguent quasi les yeux fermés dans l'océan du virtuel, quitte à ne pas se méfier des obstacles qui se dressent à l'horizon. Alors que leurs communications interpersonnelles — surnommées ici la « socialisation numérique » — se déroulent en majeure partie grâce aux différentes technologies, comment guider et encadrer leurs pratiques ? Pour répondre à ces questions, des psychologues, des sociologues et des anthropologues, aussi bien québécois que français, ont réuni leurs plumes afin d'analyser le sujet et de proposer des solutions dans l'ouvrage *Accompagner les ados à l'ère du numérique*. Il faut le dire d'emblée : l'ouvrage est un cran plus complexe que les titres évoqués ci-haut, mais les spécialistes ont un souci évident de compréhension. Le livre est un incontournable pour quiconque veut pousser sa connaissance de cet enjeu central dans la vie et l'éducation des jeunes.

(Presse de l'Université Laval, 2019, 248 p., 24,95 \$, 978-2-7637-4494-0.)



③



④



Éditions
CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Des INTERVENTIONS qui font la DIFFÉRENCE





Le moins beau du Web

⑤ Changement de registre total ici avec *L'envers des réseaux sociaux*, un livre écrit par **CASSANDRE BOUCHARD**, une influenceuse qui possède une chaîne YouTube depuis trois ans et qui en vit exclusivement depuis un an. Écrivant sur le ton de la confiance à propos de son enfance, de ses difficultés à l'école, de son envie d'une existence non habituelle, de sa relation conflictuelle avec son père et la façon dont elle en est venue à gagner sa vie avec les réseaux sociaux, elle affirme ne pas être une spécialiste du numérique ni la meilleure youtubeuse. Par contre, elle connaît le phénomène de l'intérieur et a envie de dire les vraies affaires pour faire découvrir aux lecteurs le côté extraordinairement fascinant et incroyablement laid des réseaux sociaux. Comment? En parlant des revenus qu'on peut en tirer, du besoin de valorisation malsain, de l'impact qu'on peut avoir sur la société, des influenceurs imposteurs, de la vie transformée par les filtres, de la solitude et plus encore. Par ailleurs, elle donne la parole à treize influenceurs québécois qui partagent eux aussi des tranches de vie.

(Éditions Pratico-Pratiques, 2020, 286 p., 29,95 \$, 978-2-89658-885-5.)

⑥ Docteure en sciences de l'éducation et en psychologie, **CATHERINE L'ÉCUEYER** est considérée comme l'une des voix du monde de l'éducation les plus respectées et une sommité internationale dans le domaine. Après avoir publié *Cultiver l'émerveillement*, qui a été traduit en huit langues dans près de 60 pays, elle revient à la charge avec

Pour un retour à la réalité. Pourquoi les écrans absorbent tant nos enfants?, un deuxième ouvrage visant à déboulonner plusieurs mythes sur les écrans, la technologie et les réseaux sociaux. Sans détour, elle nomme le danger pour les enfants et les ados de se retrouver dans un espace où les écrans sont plus nombreux que les fenêtres, d'avoir accès à tous les contenus possibles et inimaginables sur le Web, d'être dépassés par les stimuli, étouffés dans leur créativité et déconnectés de leur sensibilité. Le ton n'est pas alarmiste, mais le livre se veut lucide et très évocateur sur les dérives d'une trop grande exposition aux écrans durant l'enfance et l'adolescence. Alors que le contact humain est désormais perçu comme un luxe, Catherine L'écuyer plaide pour un retour au monde réel.

(Québec Amérique, 2021, 176 p., 19,95 \$, 978-2-7644-4221-0.)

⑦ On pourrait résumer la démarche du livre *On vous voit. Comment déjouer les malveillants sur Internet* comme un recueil de conseils et d'explications d'un groupe de geeks qui vous veulent du bien. Depuis cinq ans, les bénévoles de l'organisme à but non lucratif Crypto.Québec réalisent des conférences en entreprises, des formations et un podcast, en plus d'avoir élaboré cet ouvrage pour aider le grand public à développer une meilleure hygiène de vie numérique. Ratissant très large, les superhéros du Web viennent à la rescousse des internautes en vulgarisant les pratiques de sécurité numérique, les



stratégies méconnues des plateformes populaires, les fraudes et autres arnaques, la surveillance passive et active et la collecte de métadonnées. Ils vous instruisent sur un sujet complexe avec un parti pris pour la

simplicité, en plus de faire naître une série de questions qu'il vaut mieux se poser avant de retourner dans le monde, pas toujours bienveillant, du numérique.

(Trécarré, 2018, 208 p., 24,95 \$, 78-2-89568-734-4.)

Les enfants et les écrans

⑧ La pédopsychiatre **VICTORIA DUNCKLEY** partage une anecdote criante de vérité dans son livre *Enfants difficiles, la faute aux écrans ?*. Une maman de son entourage lui a un jour confié que son fils devenait de plus en plus irritable, dépressif et replié sur lui-même. Accumulant les échecs scolaires, délaissant ses amis et se vouant entièrement à son cellulaire, il a été tour à tour diagnostiqué d'un trouble du déficit de l'attention, d'autisme avec un haut niveau de fonctionnement et d'un trouble bipolaire. Les choses ont changé lorsque la docteure Dunckley a suggéré un sevrage électronique de trois semaines. Au bout de 21 jours, les résultats étaient magistraux et le jeune homme allait de mieux en mieux. Bref, la spécialiste raconte avec une expertise redoutable les effets des écrans dans la vie des jeunes, ses impacts sur l'activité cognitive et la charge de stress sur des cerveaux en construction, ainsi que les symptômes potentiels de ce qu'elle appelle le syndrome de l'écran électronique. Par la suite, elle expose les bienfaits d'un programme de « réinitialisation », une façon d'utiliser un terme numérique pour se guérir des effets des écrans. Captivant du début à la fin !

(Écosociété, 2020, 416 p., 32,00 \$, 978-2-89719-650-9.)

⑨ *Les écrans. Usages et effets, de l'enfance à l'âge adulte* est un tout petit livre qui va droit au but pour répondre à une question : quelles sont les conséquences — potentiellement graves — de la surexposition aux écrans pour les enfants, les adolescents et les adultes ? Les nombreuses réponses à ce sujet touffu sont transmises par **STÉPHANE LABBÉ**, un chercheur postdoctoral en culture et en communications à l'Université du Québec à

Trois-Rivières, qui travaille comme conseiller stratégique et qui enseigne dans plusieurs universités québécoises. Conscient du clivage entre les protechnologies, qui vantent les nouveaux outils de communication en parlant d'une quatrième révolution industrielle, et leurs détracteurs, qui vont parfois très loin pour illustrer les dérives du phénomène, l'auteur prêche pour les faits, la science et la rationalité. Il aborde non seulement l'influence des écrans sur le cerveau et le bien-être, mais également son impact sur le sommeil, le développement, la violence et la sexualité. Très loin des ouvrages foisonnants, élitistes et souvent trop longs, son livre est une plaquette qui va à l'essentiel.

(Fidès, 2020, 110 p., 19,95 \$, 978-2-7621-4408-6.)

⑩ Les parents qui veulent démarrer une discussion sur Internet avec leurs enfants auraient intérêt à utiliser le livre documentaire *Et si on parlait d'Internet ?*. Le court ouvrage, structuré sous forme de questions et réponses, a été imaginé par **D^{re} JILLIAN ROBERTS**, enseignante, pédopsychologue et professeure de psychologie éducationnelle à l'Université de Victoria, ainsi que Jane Heinrichs, autrice et illustratrice de livres pour enfants. À titre d'exemple, on pose une question comme celle-ci : « Mes parents ne veulent pas que j'aie sur Internet s'il n'y a pas d'adulte à proximité pour me superviser. Comment le Web peut-il être un danger alors qu'il n'existe que dans mon ordinateur ? » C'est alors l'occasion pour le duo de parler de contrôle parental et de ce qui peut être perçu comme du contenu inapproprié. Un livre simple et efficace.

(Québec Amérique, 2021, 32 p., 19,95 \$, 978-2-7644-4246-3.)



8



9



10





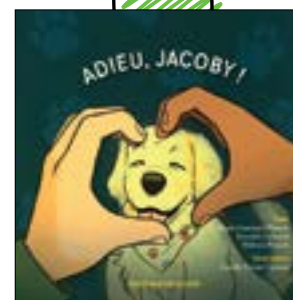
Comment ça va?

L'enfance et l'adolescence sont des périodes particulièrement importantes en matière de développement psychoaffectif. C'est durant ces années que se forme la personnalité et parfois, les émotions peuvent être difficiles à gérer, à nommer ou à vivre. D'un autre côté, il n'y a pas d'âge pour aborder la santé mentale, même avec les plus jeunes. Les parents et le personnel enseignant peuvent avoir de la difficulté à comprendre ou à accompagner les enfants et les adolescents dans leur développement affectif ou lorsqu'un diagnostic est posé. Les suggestions qui suivent, bien qu'elles soient toutes du domaine de la fiction, peuvent servir de ressources, que ce soit pour aider l'enfant ou l'adolescent à mettre des mots sur son ressenti, ou encore pour démystifier certains troubles, tant pour ceux et celles qui les vivent que pour leur entourage. Encore une fois, la littérature jeunesse et adolescente démontre sa pertinence et sa capacité sans cesse renouvelée d'être le miroir des préoccupations de ses lecteurs et lectrices.

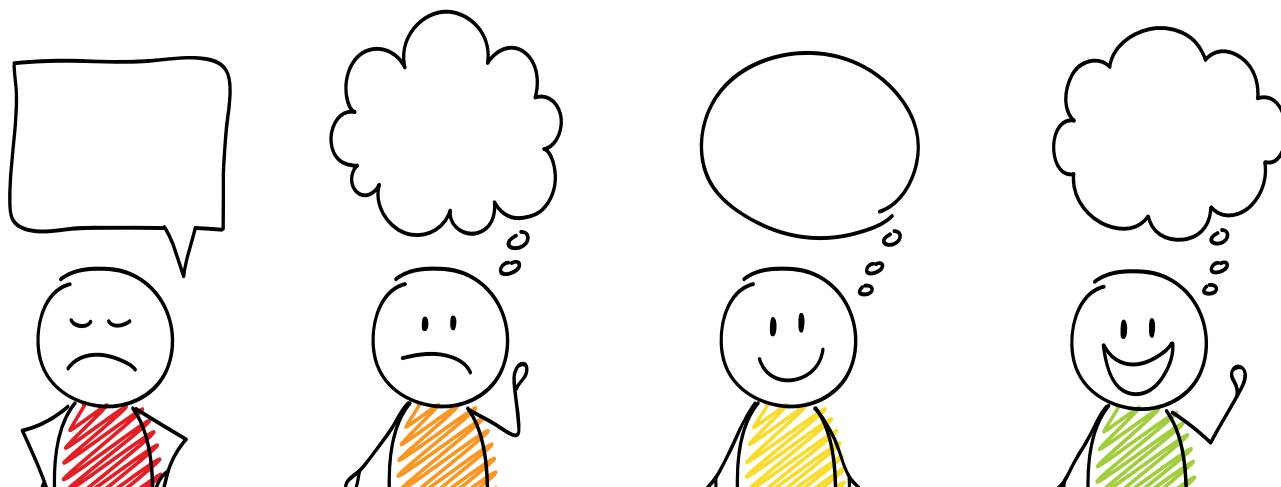
Les tout-petits et les émotions (0-5 ans)

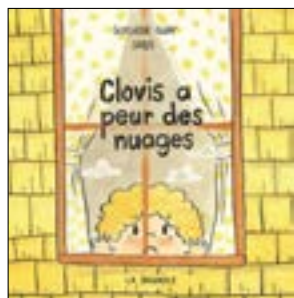
① Jacoby, le chien thérapeute, est devenu vieux. La douleur et la maladie sont devenues insupportables. Madame Ève, sa propriétaire et amie, décide de mettre fin à ses souffrances. Lors d'une rencontre à la bibliothèque pour rendre hommage à Jacoby, les enfants ont beaucoup de questions. Où est rendu Jacoby? Peut-il encore les voir et les entendre? Grâce aux nombreux souvenirs, Madame Ève et les enfants parviennent à faire leur deuil, tout doucement. Puis, quelques mois plus tard, une surprise attend Madame Ève... **Adieu, Jacoby** est le troisième livre des aventures de Jacoby, signé par **RENÉE GUIMOND-POURDE, DANIELLE GUIMOND** et **MÉLANIE PLOURDE**, avec des illustrations de **CAMILLE PERRON-CORMIER**. Cet album, empreint de douceur, permet d'aborder avec délicatesse la mort d'un animal, souvent le premier contact que les enfants ont avec la mort. Le deuil animalier est un sujet qui touche les petits et les grands et il est traité ici d'une manière sensible et lumineuse. Un bel album à découvrir.

(Bouton d'or Acadie, coll. «Étagère trottinette», 2020, 10,95 \$, 32 p., 978-2-89750-240-9.)

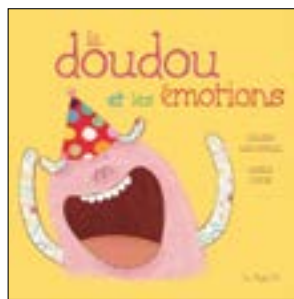


①





②



③



④

② Pauvre Clovis, qui a peur des nuages ! Les petits, les gros, les ronds, les longs, les blancs, les gris, en forme de chien ou de dinosaure ! C'est tout un problème, parce que les journées sans nuages sont rares. Est-ce que sa maman pourra trouver une solution magique pour rassurer Clovis ? **Clovis a peur des nuages** est le deuxième album du duo formé de **GUYLAINE GUAY** aux textes et d'**ORBIE** aux illustrations. On retrouve donc Clovis, un garçon autiste, et sa maman dans une nouvelle aventure. Guylaine Guay s'inspire de sa propre expérience de mère de deux enfants autistes, maintenant adultes, pour nous offrir une histoire remplie de tendresse, de compassion et d'ouverture aux autres. De son côté, Orbie donne vie à Clovis et à sa maman, ainsi qu'à une galerie de situations parfois touchantes ou tristes, mais souvent rigolotes (le troupeau d'hippopotames qui mange une glace à la pistache et aux vers de terre !). Bien que les troubles du spectre de l'autisme ne soient jamais mentionnés explicitement dans l'histoire, c'est un album qui permet de s'ouvrir à cette réalité tout en mettant de l'avant l'amour d'une mère pour son fils.

(Les Éditions de la Bagnole, coll. « La vie devant toi », 2020, 19,95 \$, 32 p., 978-2-89714-375-6.)

③ La doudou tape dans ses mains très fort. Elle se roule en boule sous ses couvertures. Elle rougit. Elle sursaute. Les yeux de la doudou se remplissent d'eau. Elle peut même faire la moue ou faire un sourire en forme de banane ! Mais pourquoi ? **CLAUDIA LAROCHELLE** ramène son personnage de la doudou dans un tout nouveau format cartonné qui s'adresse aux tout-petits, avec **La doudou et les émotions**. Assistée de **MAÏRA CHIODI** aux illustrations, l'autrice explique aux enfants les nombreuses émotions qu'il est possible de ressentir, ainsi que leur manifestation physique. De son côté, l'illustratrice donne vie à la doudou et montre l'étendue de ses réactions, tantôt drôles, tantôt tristes, mais toujours vives et colorées. Un album cartonné idéal pour amener les jeunes enfants à reconnaître et nommer leurs émotions, dans l'humour et la tendresse.

(Les Éditions de la Bagnole, Coll. « Tout-carton albums », 12,95 \$, 24 p., 978-2-89714-399-2.)

④ Un garçon est joyeux lorsque monsieur Fado joue du banjo, quand il fait un pique-nique avec sa tante Annick ou quand il rattrape son ami Adam qui file en fauteuil roulant. Mais il est triste lorsqu'il trouve un chaton qui grelotte sous son perron, quand ses parents se séparent, ou quand sa grand-mère ne se souvient plus de son nom. Malgré tout, il se trouve chanceux de vivre toutes sortes de jeux ! **BERTRAND GAUTHIER** et **SABRINA GENDRON** explorent les émotions des enfants dans leur très bel album **Joyeux ou triste ?** À travers des situations de la vie de tous les jours, Bertrand Gauthier met en lumière les nombreuses raisons qui font qu'on peut être joyeux, ou triste, avec des mots simples, à hauteur d'enfant. De son côté, Sabrina Gendron utilise sa palette de couleurs vives et des traits expressifs pour donner un élan au narrateur et à ceux qui l'entourent. Un album qui ouvre la porte à des discussions enrichissantes entre parents et enfants, ou même dans la classe, avec les amis, au sujet de la façon dont on se sent au fil des jours.

(Druide, Coll. « Petite marmite », 2020, 19,95 \$, 32 p., 978-2-89711-543-2.)



⑤ Vincent n'a pas connu son grand-père maternel, décédé peu de temps avant sa naissance. Pourtant, il lui parle dans sa tête. Pour lui confier ses secrets, pour s'imaginer de quoi il avait l'air et même le genre d'activités qu'ils auraient pu faire ensemble. Il s'interroge sur la mort, sur ce qu'il y a après, mais aussi sur la vie et ce qui l'attend quand il sera grand. **VALÉRIE FONTAINE** et **NINON PELLETIER** abordent la délicate question du deuil et le tabou de la mort dans *Entre ici et là-bas*, un magnifique album. Valérie Fontaine donne une voix à Vincent, qui se pose bien des questions, comme tous les enfants de son âge. De son côté, Ninon Pelletier met sa palette de couleurs au service de l'histoire,

alors qu'on voit le passage des saisons, au fil de la discussion entre Vincent et son grand-père. Les livres pour enfants sur le thème du deuil sont relativement nombreux, mais celui-ci se démarque, non seulement parce qu'il aborde une forme particulière de deuil, celui d'une personne qu'on n'a jamais connue, mais aussi dans la sensibilité que l'autrice et l'illustratrice démontrent tout au long de l'histoire. Un album pour les parents qui voudraient parler de proches décédés avant la naissance de leurs enfants, et pour les enfants qui veulent en savoir plus sur ces disparus qu'ils n'ont pas connus.

(Fonfon, Coll. « Histoires de vivre », 2020, 19,95 \$, 32 p., 978-2-924984-36-9.)



⑤



⑥

Parler de santé mentale et d'émotions avec les enfants (6-11 ans)

⑥ Juliette ne comprend pas ce qui se passe. Ses parents passent leur temps à se crier après et, entre les crises, ils ne se parlent plus et ne se regardent plus. Un jour, son papa s'en va de la maison et ne revient pas. Juliette est bouleversée par la situation, surtout lorsque sa mère lui explique qu'elle et son papa ne s'aiment plus et qu'ils n'habiteront plus ensemble. Ses parents ont beau lui dire qu'ils l'aiment encore tous les deux, la fillette a perdu l'envie de sourire. Et si son ourson avait raison ? Et si c'est vrai que ça ira mieux demain ? **GILLES TIBO** et **OUSSAMA MEZHER** signent *Ça ira mieux demain*, un court roman qui aborde le divorce du point de vue d'une enfant. Avec une écriture sensible et compatissante, Gilles Tibo propose une histoire qui rejoindra le vécu des enfants dont les parents se sont séparés et qui ont dû apprendre à gérer les émotions causées par cette situation dont ils sont les témoins parfois impuissants. De son côté, Oussama Mezher met en image le monde intérieur de Juliette, dont les journées pleines de tristesse sont entrecoupées de nuits aux nombreux cauchemars, jusqu'au jour où le soleil revient enfin. Un roman qui peut sembler dur, mais qui permettra aux

enfants de mettre des mots sur leurs émotions, parfois conflictuelles.

(Soulières éditeur, coll. « Ma petite vache a mal aux pattes », 2020, 9,95 \$, 66 p., 978-2-89607-499-0.)

⑦ Le narrateur tente de retrouver l'amour perdu par ses parents, qui sont maintenant divorcés. Il cherche partout dans la maison, sans rien trouver. En désespoir de cause, il passe au magasin pour acheter de la colle « pour les gens », espérant recoller la famille unie qui ne persiste que dans son album de photos. Plus que tout, il a peur que l'amour que ses parents lui portent finisse par disparaître à son tour. Avec *Colle-moi*, **VÉRONIQUE GRENIER** signe un long poème en



⑦





8



9



10

prose, où un enfant nous partage ses états d'âme au fil des jours. Avec une écriture sensible et juste, la poète décrit les sentiments de son narrateur envers le divorce de ses parents, une situation vécue par de nombreux enfants. Elle prend soin d'apporter une lueur d'espoir lorsque les parents font comprendre à leur fils que leur amour pour lui ne disparaîtra jamais. Une œuvre délicate qui plaira aux amateurs et amatrices de poésie.

(La courte échelle, 2020, 11,95 \$, 56 p., 978-2-89774-330-7)



8 Milo a un problème très particulier : ses yeux sont carrés et il voit tout en forme de pixels. Évidemment, tout cela lui cause de nombreux désagréments, dont des notes catastrophiques à l'école. Avec l'aide de la D^r Pageur, une allergologue, Milo entreprend une thérapie pour se sevrer des nombreux écrans qui l'entourent, mais les résultats ne sont pas au rendez-vous. La D^r Pageur parviendra-t-elle à aider Milo ? **CAMILLE POMERLO** signe les textes et les illustrations de *L'enfant allergique aux écrans*, un roman graphique qui aborde de front notre dépendance aux écrans, que nous transmettons ensuite à nos enfants. Avec son humour mordant, l'autrice-illustratrice croque le quotidien pixélisé du pauvre Milo, dont les parents l'ont initié très tôt aux écrans, avec les meilleures intentions du monde. Malgré une résolution positive, la chute finale fait grincer des dents et atteint sa cible. Un roman graphique à mettre entre toutes les mains... plutôt qu'un écran !

(Les Éditions de la Bagnole, coll. « Tout-terrain », 2020, 22,95 \$, 72 p., 978-2-89714-393-0.)

9 Une fillette raconte comment, un jour, le grand méchant loup est entré dans sa maison. Il était mielleux comme un chaton avec sa mère, mais dur et froid avec elle. Puis, au fil des jours, il a montré sa vraie nature et s'est mis à être violent. Au bout d'un moment, la mère en a eu assez et elle est partie, avec sa fille, dans une maison de briques où le grand méchant loup ne pouvait pas entrer. **VALÉRIE FONTAINE** signe, avec *Le grand méchant loup dans ma maison*, une fable coup-de-poing sur la violence conjugale. En se servant du conte du Petit Chaperon rouge, elle raconte l'histoire d'une fillette et de sa mère, victimes d'un conjoint violent. **NATHALIE DION**, de son côté, propose des illustrations aux contours flous, mais au trait expressif, pour mettre en image cette histoire bouleversante. Un album dur, mais essentiel, pour aider les enfants à mettre des mots sur des situations qui se déroulent, trop souvent, derrière des portes closes.

(Les 400 coups, Coll. « Carré blanc », 2020, 19,95 \$, 32 p., 978-2-89540-710-2.)



10 En classe, Vincent est incapable de réciter *Le renard et le corbeau*. Pourtant, plus tôt à la maison, il connaissait la fable par cœur ! Puis, lorsqu'il va voir un film au cinéma avec son père, il parvient à raconter toute l'histoire à sa mère, sans se tromper ! Comment est-ce possible ? Peut-être que la réponse se trouve à l'intérieur de Vincent ? Avec *Ma maison-tête*, **VIGG** aborde le trouble du déficit d'attention d'une manière personnelle et originale. Souffrant lui-même de ce trouble, l'auteur-illustrateur a eu l'idée de le représenter avec

plusieurs images fortes. Que ce soit celle d'une masse de petits points de couleur qui représentent des choses à faire, à écouter et à comprendre et dans lesquels il faut déterminer ceux qui sont plus urgents ou importants que les autres. Ou encore celle de la « maison-tête » de Vincent, composée de nombreuses pièces où le garçon tente tant bien que mal de

se retrouver. Voilà un album qui parlera particulièrement aux enfants souffrant du trouble de déficit de l'attention, mais qui s'adresse à tous les enfants, ainsi qu'aux parents et éducateurs, pour mieux comprendre un trouble de plus en plus répandu.

(Fonfon, Coll. « Histoires de vivre », 2020, 22,95 \$, 72 p., 978-2-924984-37-6.)



Le maelström adolescents (12-17 ans)

⑪ L'amour est un sentiment universel. Pourtant, les scientifiques ne comprennent pas encore complètement son fonctionnement. Certaines personnes le réduisent à des échanges chimiques dans notre cerveau, alors que pour d'autres, il chamboule tout sur son passage et il peut autant soulever des montagnes que rendre aveugle. On dit même qu'il n'a pas d'âge. Mais au fond, c'est quoi, l'amour? **LUCILE DE PESLOÛAN** et **GENEVIÈVE**

DARLING sont de retour, avec leur nouvel album *C'est quoi l'amour?* Le duo qui nous avait offert le percutant *J'ai mal, et pourtant ça ne se voit pas*, qui portait sur les troubles mentaux et l'anxiété, s'intéresse cette fois à une question plus légère, mais en même temps tout aussi grave. Elles explorent le sentiment amoureux sous toutes ses formes et ses manifestations, sans offrir de réponses définitives, mais sans porter de jugement



⑪

LA COLLECTION HISTOIRES DE VIVRE DE FONFON

Des albums jeunesse pour parler
des émotions et de la santé mentale
avec douceur et précision



Gestion
des
émotions



Anxiété



Isolement



Deuil



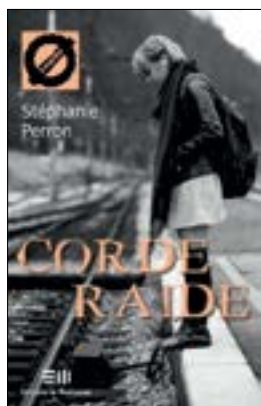
fonfon

SODEC
Québec

Conseil des arts
du Canada Canada Council
for the Arts

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada



12



13

non plus. La plume engagée de Lucile de Pesloüan est parfois accompagnée de citations, alors que les illustrations de Geneviève Darling sont un florilège de diversité corporelle, socio-économique, de genre et de religion. Un album qui fait réfléchir et qu'il fera bon relire au fil du temps, pour continuer de grandir.

(Éditions de l'Isatis, Coll. « Griff », 2020, 21,95 \$, 56 p., 978-2-924769-92-8.) 

12 Depuis qu'elle est déménagée à Montréal avec son jumeau et ses parents, Fay souffre d'anxiété. Elle s'ennuie de ses amis de son ancienne école à Val-d'Or. Heureusement, elle rencontre Catherine, qui devient rapidement sa nouvelle meilleure amie. Mais l'anxiété prend de plus en plus de place dans la vie de Fay, et la colère gronde constamment, comme un volcan intérieur. L'adolescente refuse de chercher de l'aide, de peur qu'on la prenne pour une folle. Mais ses émotions menacent de la submerger et elle risque d'en payer le prix. Saura-t-elle s'arrêter à temps? **Corde raide**, de **STÉPHANIE PERRON**, traite du trouble de personnalité limite, aussi

connu sous le nom de « personnalité *border-line*. » Le personnage de Fay est totalement crédible, avec ses peurs, ses espoirs et ses doutes. Ceux qui l'entourent, de ses parents à ses amis, en passant par les intervenants sociaux et le personnel médical, sont bien développés et l'autrice rend l'histoire de Fay comme si elle existait réellement. Les adolescents ayant des traits de personnalité limite se reconnaîtront tout à fait dans le parcours de la protagoniste, alors que les autres y reconnaîtront peut-être des signes vus chez des amis. Un roman percutant et pertinent, qui se dévore d'une traite.

(Éditions de Mortagne, coll. « Tabou », 2019, 16,95 \$, 408 p., 978-2-89662-942-8.) 

13 Mathieu est au chevet de sa meilleure amie Alice et il remonte ses souvenirs pour tenter de comprendre comment elle a pu en arriver là. De leur rencontre quand ils étaient tout-petits à leur entrée au cégep, en passant par leur relation particulière, Mathieu examine l'ensemble de leur relation, dans l'espoir de trouver des indices qu'il n'a pas su voir avant. Il en profite également pour livrer certains secrets qu'il n'a jamais osé dire à son amie. **Le long silence**, de **SYLVIE DESROSIERS**, a d'abord été publié en 1995, puis réédité deux fois, dont la dernière en 2020. Ce roman aborde la question du suicide, mais aussi ses impacts sur ceux qui restent et la détresse que le geste peut causer aux survivants. Finaliste au Prix du Gouverneur général, ce long monologue parvient à capter les angoisses, les doutes et les rêves de son narrateur. Même si le rapport à l'homosexualité a moins bien vieilli, ce roman demeure une œuvre forte et incontournable de la littérature québécoise pour adolescents.

(La courte échelle, 2020 [Rééd.], 13,95 \$, 148 p., 978-2-89774-292-8.) 



Sandra Felteau

Des livres à la portée de vos oreilles !

On parle de plus en plus du livre audio comme d'un média permettant de lire tout en exécutant des tâches manuelles ou en se déplaçant, ce qui est fort pratique pour les gens qui manquent de temps et souhaitent lire davantage. Mais qui dit que ce format doit seulement être apprécié alors qu'on est occupé à faire autre chose ? Pourquoi ne pas s'installer confortablement sur son canapé, comme on le ferait avec un livre physique, et se laisser transporter par cette histoire qui nous est racontée ? Voici quelques suggestions pour vivre cette immersion complète qu'est « lire avec les oreilles. »

ROMAN

① Roman choral lu par **PASCALE MONTPETIT**, *La géographie du bonheur* s'ouvre sur un suicide assisté, alors que Jaco doit composer avec sa nouvelle réalité sans Marine, sa femme atteinte d'une maladie incurable qui lui a demandé de l'aider à mettre fin à ses jours. La honte et la tristesse se mêlent à la colère lorsqu'il découvre l'existence de la double vie que menait Marine en Haïti. Il part à la rencontre de sa fille Clara, dont il ignorait l'existence, mais c'est plutôt une écrivaine qui l'accueille et lui permet de recoller des morceaux de l'histoire. Le roman est né d'une réelle question, posée par une jeune fille à l'autrice alors qu'elle donnait une conférence dans le cadre d'une résidence d'écriture en Haïti : existe-t-il une géographie du bonheur ? Un endroit où le malheur a moins de chance de nous trouver ? À leur façon, les personnages, dont les destins s'entremêlent de plus en plus au fil de l'histoire, tentent d'y répondre.

(Québec Amérique, 2020, 6 heures, 24,99 \$, 978-2-76444-171-8.)

② La version audio de *Pas même le bruit d'un fleuve* — roman déjà à couper le souffle dans sa forme manuscrite — est une expérience multisensorielle, alors que la voix de l'autrice (qui a aussi cosigné la réalisation)

se conjugue avec celle du violoncelle de **JULIA KENT**, compositrice et violoncelliste canadienne de renommée internationale. L'écriture douce et hautement poétique d'**HÉLÈNE DORION** est teintée de moments de tension rehaussés par une phrase musicale ondulant en harmonie avec les émotions des personnages... et celles, inévitablement, du lecteur. C'est aussi de la découverte d'écrits d'un défunt que la quête du personnage prend forme, soit celle d'Hanna, qui retourne sur les traces de sa mère Simone vers Kamouraska afin de comprendre les raisons de son absence dans sa vie.

(Alto, 2020, 2h49, 22,95 \$, 978-2-89694-467-5.)

③ **ROXANNE BOUCHARD** nous a fait le cadeau, en juin dernier, de *La mariée de corail*, la suite tant attendue de *Nous étions le sel de la mer* (paru en 2015), mettant à nouveau en scène l'enquêteur Joaquin Moralès. On y retrouve également l'inévitable personnage qu'est la mer, toujours aussi puissante et révélatrice des dualités humaines. Cette fois, Moralès, qui s'est installé pour de bon en Gaspésie, est appelé à retrouver Angel Roberts, une capitaine de homardier portée disparue depuis quelques jours. Entre-temps, son fils Sébastien, visiblement tourmenté, débarque chez lui sans s'annoncer. Toutefois, lorsqu'on retrouve le corps de la disparue, Moralès est mobilisé afin de retrouver le coupable. Il n'a



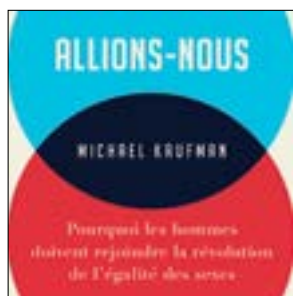
①



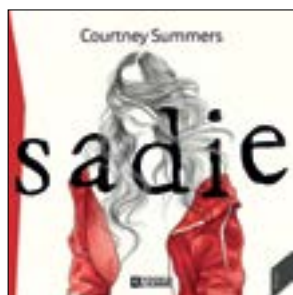
②



③



④



⑤



⑥

que très peu de moments avec son fils, qui tente alors de comprendre seul les raisons de sa séparation imminente. L'autrice, au rythme de ses multiples allers-retours en Gaspésie, s'est inspirée tant d'anecdotes que de faits historiques marquants pour alimenter ses intrigues. **PAUL DOUCET**, connu pour ses rôles dans *Les Pays d'en Haut* et *Unité 9*, est le narrateur de l'adaptation audio du roman. Un troisième titre de cette série devrait paraître en 2021.

(Libre expression, 2020, 11 h 22, 27,99 \$, 978-2-76481-464-2.)

ESSAI

④ Encore aujourd'hui, certains pensent à tort que le terme *féminisme* signifie transférer certains droits acquis des hommes aux femmes afin de rééquilibrer l'égalité des sexes. **MICHAEL KAUFMAN**, dans son essai *Allions-nous. Pourquoi les hommes doivent rejoindre la révolution de l'égalité des sexes*, présente le sujet sous un angle tout à fait différent : et si le féminisme était la solution, non seulement pour améliorer la condition des femmes et ainsi créer un monde égalitaire, mais aussi le remède à une société patriarcale qui impose des standards de masculinité toxiques aux hommes ? Et si les hommes avaient plus à gagner en s'engageant dans ce combat plutôt qu'en restant passifs ? Avec humour et sensibilité, cet essai accessible et remarquablement fouillé aborde les petits comme les grands changements qui peuvent être initiés par les hommes afin d'engendrer une transformation systémique dans notre société. La version audio est lue par l'auteur **JÉRÉMIE MCEWEN**, dont les deux essais *Avant je criais fort* et *Philosophie du hip-hop* sont également disponibles en audio.

(Éditions XYZ, 2020, 6 h 9, 26,99 \$, 978-2-89772-239-5.)

JEUNESSE

⑤ Les amateurs de balados de style « true crime » seront ravis de retrouver une mise en abyme auditive particulièrement réussie dans la version audio du roman *Sadie*, écrit par **COURTNEY SUMMERS** et traduit de l'anglais par **MARIE-JOSÉE THÉRIAULT**. Unique en son genre, ce roman semble avoir été écrit d'abord et avant tout pour l'audio, ce qui rend l'expérience auditive absolument renversante. Ce thriller raconte l'histoire de Sadie, 19 ans, qui, à la suite du meurtre de sa sœur cadette, va tout faire pour retrouver celui qu'elle croit être le meurtrier. Elle disparaît de la petite ville de Cold Creek sans laisser de traces, ce qui attire l'attention de West McCray, l'animateur d'un *podcast* d'enquête sur de jeunes filles disparues nommé « Les filles », qui tentera de la retrouver. Écrit pour un public jeune adulte, ce roman a tout pour plaire aux lecteurs plus âgés. *Sadie* est sur la liste des meilleures ventes du *New York Times*, en plus d'être récipiendaire de plusieurs prix et traduit en plus d'une vingtaine de langues.

(Les Éditions de L'Homme, 2020, 7 h 55, 24,99 \$, 978-2-76195-401-3.)

⑥ Dans son premier roman, *Rentrer son ventre et sourire*, **LAURENCE BEAUDOIN-MASSÉ** présente d'un angle hautement actuel et réaliste l'univers des influenceurs à travers Élie, l'une des youtubeuses les plus populaires du Québec. Celle-ci a créé sa chaîne *Quinoa Forever* à la suite d'une importante perte de poids et utilise sa plateforme pour inspirer ses *fans* à devenir de meilleures versions d'elles-mêmes. En plus de se sentir bien dans sa peau, Élie sort avec un musicien connu et sa carrière est sur une lancée. Mais entre la pression qu'on lui impose pour augmenter son audience, le sentiment de ne jamais en faire assez pour correspondre aux idéaux de beauté, le jugement critique de son entourage (sans parler de celui de ses *followers*) ainsi que des doutes face à sa propre authenticité, Élie réalise qu'être la meilleure version de soi n'est rien à côté d'être simplement heureuse. La voix d'**ALICE MOREL-MICHAUD**, comédienne et youtubeuse, était toute désignée pour la version audio. La suite sera disponible le 26 mai prochain.

(Les Éditions de la Bagnole, 2020, 5 heures, 24,99 \$, 978-2-89714-499-9.)



Des livres à découvrir

① À l'heure de la pandémie, alors que nous sommes privés autant des richesses du monde extérieur que de ses artifices, le livre ***L'âme retrouvée. Le cadeau d'une crise*** de **JEAN-FRANÇOIS GOSSELIN** nous propose de renouer avec notre vie intérieure, terreau des valeurs sûres qui nous aideront à reprendre notre route. Il nous invite du même souffle à un dialogue avec l'histoire, la philosophie et la spiritualité, pour élargir nos perspectives et retrouver ainsi un regard confiant sur l'avenir. Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir transformateur d'une crise. Une parole intérieure l'habite et cache en elle un trésor à découvrir, un élan de vie à saisir. L'épreuve peut alors devenir un « moment d'éternité » qui transcende les circonstances particulières que nous vivons et nous relance vers de nouveaux horizons.

(Médiaspaul, 2021, 176 p., 22,95 \$, 978-2-89760-295-6.) 

② La sexualité de l'enfant se distingue de celle de l'adulte, tant sur le plan physique que psychologique. Parents, éducateurs et professeurs peuvent être touchés, étonnés et parfois mal à l'aise en observant cette sexualité émergente. Comment réagir, encadrer, rassurer et éduquer? Le livre ***La sexualité de l'enfant de 0 à 12 ans***, de **FRÉDÉRIQUE SAINT-PIERRE** et **MARIE-FRANCE VIAU**, explore la place qu'occupe la sexualité dans le développement normal et global de l'enfant.

(Éditions du CHU Sainte-Justine, Coll. Parlons Parents, 2021, 248 p., 16,95 \$, 978-2-89619-962-4.) 



③ Enseigner aux enfants est une vocation, un travail qui comporte des moments de fierté, mais aussi de multiples défis. Devant des élèves de plus en plus nombreux — dont certains avec de lourdes difficultés — et des exigences venant de tous les paliers, les professeurs ont besoin d'encore plus de ressources. ***L'autorité au cœur de la classe. Stratégies pour les 6 à 12 ans***, de **BRIGITTE RACINE**, a été conçu pour les aider à retrouver leur position d'autorité et leur capacité à se faire entendre, comprendre et respecter. Il les invite à réfléchir à leurs besoins, leurs attentes et leurs rêves, et leur donne des clés pour les réaliser en construisant des liens solides et bienveillants avec leurs élèves et, globalement, avec leur classe. Il leur propose aussi des outils d'intervention adaptés à une panoplie de situations du quotidien pour leur permettre de maîtriser les difficultés, étape par étape, et nourrir leur goût d'enseigner. Très concret et personnalisable, ce guide est la parfaite source de soutien et d'inspiration pour garder le cap jusqu'à la fin de l'année!

(Éditions du CHU Sainte-Justine, 2021, 24,95 \$, 978-2-89619-989-1.) 

④ Dans ***Boiteur des bois***, **FÉLIX PERKINS** revisite avec ironie les clichés associés à l'univers autochtone à coups d'images percutantes et singulières, comme ce clin d'œil au stéréotype du coureur des bois qu'il n'est pas. Riche des identités wendat, italienne et espagnole, Félix vit dans la région du Madawaska, au Nouveau-Brunswick. Ce très jeune poète nous présente ici un premier recueil étonnamment abouti.

(Éditions Perce-Neige, 2020, 80 p., 20 \$, 978-2-89691-399-2.) 



①



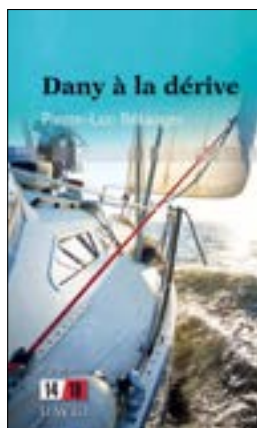
②



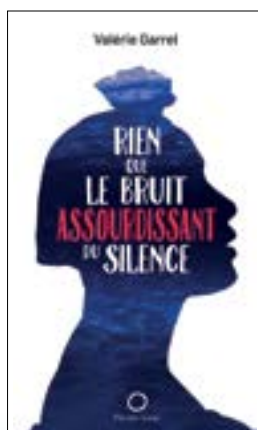
③



④



5



6



7

⑤ Franco-Ontarien par son père et Haïtien par sa mère, Dany Beauregard se considère trop noir pour les Blancs, trop clean pour les drogués, pas assez sportif pour les athlètes, pas assez talentueux pour les artistes, pas assez beau pour les filles, donc, toujours trop ou pas assez. Il se découvre tout de même deux passions : les tatouages et la voile. Pour s'offrir les uns et s'initier à l'autre, il promène des chiens, lave la vaisselle et tient compagnie à Derek, un adolescent en fauteuil roulant, qui, lui aussi, connaît la solitude. Déterminé à trouver un sens à sa vie et à s'épanouir, il attend juste la fin de son secondaire pour mettre les voiles, au sens propre comme au figuré. Direction : Miami. Emploi : équipier sur un quillard. Objectif : réaliser ses rêves et devenir celui qu'il a toujours voulu être. Dans le roman *Dany à la dérive*, l'auteur **PIERRE-LUC BÉLANGER** fait valoir l'importance d'ignorer le regard des autres et de suivre plutôt le chemin tracé par ses passions, sans jamais y renoncer.

(David, 2021, coll. 14/18, 246 p., 15,95 \$, 978-2-89597-776-6.)



⑥ Être expulsé de son pays, y avoir perdu des êtres chers et se retrouver dans un lieu inconnu, sans plus de repères, plongé dans une culture à laquelle on ne s'identifie pas, voilà ce que vit Cassandra, la protagoniste du roman *Rien que le bruit assourdissant du silence*, de **VALÉRIE GARREL**. Le mutisme de la jeune femme ne décourage pas Antoine, rencontré dans les salles du musée, qui persiste à lui raconter des histoires au fil des toiles qu'ils observent ensemble. C'est par les paroles de cet homme fantasque que Cassandra, toujours muette, sera confrontée à des personnages qui feront resurgir en elle des souvenirs et l'aideront à panser ses plaies. La bienveillance évoquée dans ce roman nous interpelle en cette période de restriction des contacts humains, nous invitant à réfléchir sur la solitude et l'isolement de tout un chacun dans les moments difficiles.

(Pleine Lune, 2020, 144 pages, 21,95 \$, 978-2-89024-560-0.)



⑦ Simone a un vélo à deux roues, des souliers rouges avec des étoiles et un doudou lion vraiment doux. Elle a aussi des ronces : des branches pleines d'épines qui poussent dans son ventre et qui la paralysent lorsqu'elle est inquiète ou qu'elle a peur. Simone aimerait arriver à dompter ses ronces, mais comment ? Depuis la parution de l'album à l'automne 2019, *Simone sous les ronces*, de l'autrice **MAUDE NEPVEU-VILLENEUVE** et de l'illustratrice **SANDRA DUMAIS**, s'est imposé comme un incontournable pour aborder avec les enfants le sujet de l'anxiété avec douceur et bienveillance. La métaphore des ronces illustre efficacement ce mal du siècle et des pistes de solutions sont offertes en évitant habilement un ton trop pédagogique. Le livre est également disponible en format audio.

(Fonfon, 2019, 32 p., 19,95 \$, 978-2-923813-99-8.)





VERSION WEB!

RETROUVEZ L'EXPERTISE DE CJ DANS VOTRE ÉCRAN!

*Toutes nos conférences et formations
ont été adaptées en formule virtuelle!*

2 OPTIONS

Un calendrier
de conférences
GRATUITES

cutt.ly/ConferencesWeb

OU

Une offre sur mesure
qui répond aux
besoins spécifiques
de **VOTRE** équipe

**Une formule sans compromis,
qui met en valeur les livres d'ici!**

Disponible en tout temps,
partout au Canada!

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nicholas Aumais

514-286-6020, poste 302

n.aumais@communication-jeunesse.qc.ca

communication-jeunesse.qc.ca

Une littérature différente. Pas juste à cause de l'accent.

L'ACADIE D'AUJOURD'HUI AUX ÉDITIONS PERCE*NEIGE

POÉSIE * ROMAN * THÉÂTRE * ESSAI * HISTOIRE



Jonathan Roy



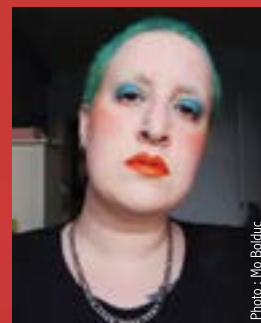
Sébastien Bérubé



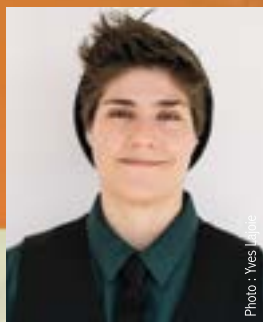
Félix Perkins



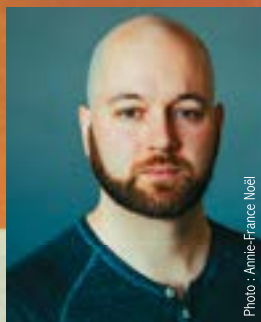
Caroline Belisle



Mo Bolduc



Lex Vienneau



Gabriel Robichaud



Luc-Antoine Chiasson



Joannie Thomas



Shayne Michael