

LIVRES AUDIO DOCUMENTAIRES

La puissance de la joie

Lenoir Frédéric

texte intégral lu par David Manet

Audiobib - 2016

Essai philosophique évoquant trois joies fondamentales : la joie de vivre, celle d'être soi, et celle d'être relié au monde et aux autres. L'auteur propose des pistes pour favoriser l'apparition de ce sentiment à partir de nombreux cas concrets et de son témoignage personnel.

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Marshall B. Rosenberg

traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Farrah Baut-Carlier

lu par Antoine Tomé

Formé à la psychothérapie psychanalytique puis élève de Carl Rogers, l'auteur montre que tout jugement porté sur les autres est l'expression de besoins non satisfaits. Prenant ses distances avec la théorie psychanalytique, il présente la méthode de communication fondée sur l'empathie qu'il a développée.

Le développement durable de soi-même

Pascale Etchebarne-Lecêtre

avec la participation de Marc Ducros

Une méthodologie, accompagnée de conseils, pour apprendre à gérer son stress au quotidien en maîtrisant le mécanisme des trois cerveaux

Fais-toi confiance

Isabelle Filliozat

lu par Claire Benoit

L'auteure propose des exercices pour aider les personnes incapables de choisir, de s'affirmer, ayant peur d'être rejetées ou de l'avenir, à apprendre à s'aimer, à se sentir en sécurité intérieure, à avoir confiance en leurs compétences et être à l'aise avec elles-mêmes et avec les autres.

Le stress, comment le gérer sainement

Jean Garneau

Plaidoyer pour l'altruisme

Matthieu Ricard

morceaux choisis lus par Michel Rimbault

Moine bouddhiste, M. Ricard démontre les vertus de l'altruisme au quotidien. Se fondant sur ses lectures, ses expériences et sa réflexion, il souligne la nécessité de l'altruisme dans un monde de plus en plus interdépendant. Un essai sur la force de la bienveillance et le pouvoir de la transformation positive.

Le grand art de la petite conversation

lu par Claire Benoit

traduit de l'américain par Cécile Nelson

Des conseils pratiques pour mieux s'exprimer avec les personnes de son entourage. Propose des solutions pour mieux vivre la relation avec autrui, en toute occasion.

La vie secrète des arbres

Peter Wohlleben

lu par Thibault de Montalembert

traduit de l'allemand par Corinne Tresca

Cet ouvrage aborde la vie et les comportements sociaux des arbres ainsi que leurs moyens de communication et leurs capacités à apprendre, compter et mémoriser. **Grand prix du livre audio 2019 (document).**

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi

Michel Odoul

lu par l'auteur

Un manuel pratique à l'usage de tous ceux qui cherchent les clés permettant de décoder le langage du corps.

Gérez votre stress

Roucoulès Picat Sylvie

Six séances express de relaxation guidée et progressive. Sur fond de musique douce, ces séances apprennent la respiration longue et profonde, et suggèrent au corps les sensations de pesanteur et de chaleur qui induisent un état confortable de décontraction.

Petit traité sur l'immensité du monde

Sylvain Tesson

texte intégral lu par Olivier Martinaud

Dans un monde où le nomadisme est considéré comme une forme de délinquance, l'auteur, écrivain, journaliste et explorateur, revendique son statut de nomade : il escalade les monuments et les montagnes, marche seul pendant des mois, bivouaque pour mieux admirer l'univers. Il présente ce livre comme un précis de désobéissance, un traité sentimental de géographie, une philosophie de poche.

Mémoires glacées

Vanier Nicolas

Des souvenirs et des réflexions de l'auteur sur ses plus de vingt années de voyages à travers le Grand Nord canadien, l'Alaska, la Laponie et la Sibérie. Il partage avec le lecteur ses aventures dans des territoires majestueux et inconnus, ses rencontres avec des autochtones et des animaux sauvages, et sa vision du monde qu'il faut sauvegarder des dégradations.

Sur les chemins noirs

Sylvain Tesson

lu par Grégori Baquet

Après une mauvaise chute qui a failli lui coûter la vie, le narrateur se retrouve à l'hôpital pendant plusieurs mois. Sur son lit, il se promet que, s'il est rétabli, il traversera la France à pied. Une fois sorti, il entreprend un voyage de quatre mois à travers les chemins de campagne, à la reconquête de lui-même, depuis Tende, dans les Alpes-Maritimes, jusqu'au Cotentin.

Nous remercions vivement la Médiathèque Michel Crépeau pour ce dépôt de livres audios.