

# Info – bibliothèque



**Vous savez ce que c'est la bibliothérapie? Un baume pour l'âme.**

**On y puise réconfort, douceur, force ou courage.**

**Lire, c'est guérir.**

**Lorsqu'un livre nous captive, nous prend, nous immobilise, ça crée en nous un grand calme.**

## **Littérature sur ordonnance :**

**-Bouillon de poulet pour l'âme des ados** (Un recueil de petites histoires qui nourrissent le cœur, l'esprit, l'âme. Elles parlent directement à notre subconscient, apaisent les souffrances, libèrent les émotions.)

**-Ça peut pas être pire** (Que faire quand on perd son emploi et que, le même jour, en pleine canicule, notre frigo et notre ventilateur nous lâchent ? On quitte notre 3 1/2, on se loue un chalet près du lac Memphrémagog et on vit un été pas comme les autres !)

**-Mange, prie, aime** (108 chroniques, soit autant de grains que le japa mala, collier de prières hindoues, dans lesquelles l'auteure retrace son cheminement à la découverte d'elle-même. Elle raconte les rencontres, les expériences et les réflexions qui, en Italie, en Inde et en Indonésie, lui ont permis de se réconcilier avec elle-même et de trouver l'amour.)

**-Maudit karma** (Kim Lange reçoit son prix de meilleure présentatrice télé le jour de l'anniversaire de sa fille Lilly, qu'elle fêtera avec elle le lendemain. Mais elle meurt le soir même. Dans l'au-delà, elle apprend qu'elle a trop mal agi dans sa vie et est réincarnée en fourmi. Voyant sa famille recomposée, elle veut remonter l'échelle des réincarnations au plus vite. Premier roman.)

**-Safari de la vie** (Jack, un jeune homme cherchant le bonheur, répond à un appel intérieur intense et part visiter l'Afrique, principalement la Savane. Il y fait la rencontre d'une vieille femme, Ma Ma Gombé, elle-même à la poursuite de sa quête personnelle. Contre toute attente, Ma Ma Gombé devient le guide de Jack alors qu'ils traversent le continent africain à pieds. À travers la sagesse de Ma Ma Gombé et les enseignements que lui fournit la Savane, Jack retrouve le sens de sa vie et apprend à libérer le potentiel qui sommeille en lui.)

**-Why café** (Pour fuir le stress et la pression au travail et dans la vie quotidienne, John prend la route pour quelques jours de vacances. Retardé par un accident, il se voit contraint de modifier son itinéraire et d'emprunter un chemin inconnu et isolé sur lequel il se perd. Contre toute attente, alors qu'il est sur le point de manquer d'essence et qu'il est affamé, il aboutit à un café au milieu de nulle part et dans lequel il fait la connaissance de trois personnes qui l'amèneront à réfléchir sur la vie d'un point de vue différent. Mais surtout, il découvre sur le menu du café trois questions qui le porteront à réévaluer sa propre existence : Pourquoi êtes-vous ici? Craignez-vous la mort? Êtes-vous pleinement épanoui? De discussion en discussion, de réflexion en réflexion, l'homme voit sa vision de la vie se transformer. Lorsqu'il quitte le café, tard dans la nuit, il sait qu'il ne sera plus jamais le même homme et que sa vie vient de prendre un tournant majeur.)

*Nathalie Henley, Technicienne en documentation*