

**Remèdes littéraires : se soigner par les livres / Ella Berthoud, Susan**

**Le Livre de poche, 2016  
158 BER (Vivre Mieux)**

Les auteures proposent de traiter grâce à la littérature des pathologies comme l'alcoolisme, le chagrin d'amour, l'hypertension, l'insomnie, le rhume des foins, le vieillissement. A travers la bibliothérapie, elles conseillent un ensemble de lectures classiques ou contemporaines. ©Electre 2017



**Bibliocoaching : les livres à lire pour éclairer votre vie / Emilie Devienne**

**Leduc.s éditions, 2016  
158 DEV (Vivre Mieux)**

Qu'il s'agisse de littérature, d'essais ou d'ouvrages pratiques, l'auteure propose une bibliographie permettant à chacun de mieux se connaître, réfléchir sur ses amours, améliorer ses relations ou encore comprendre son mal-être. ©Electre 2017



**Zénitude et double espresso : réflexions et brins de sagesse pour survivre au tumulte du moment / Nicole Bordeleau**

**158 BOR (Vivre Mieux)**

Nicole Bordeleau fait partager sa propre quête d'équilibre et d'apaisement. Elle évoque l'importance de vivre le moment présent à travers de courtes histoires tirées de son vécu, des anecdotes stimulantes nées de ses succès, de ses échecs et de vérités universelles.

**Vous avez aimé  
ce livre ?**



**Alors vous aimerez sûrement  
ceux que nous vous proposons !**

Mai 2017

**Médiathèque**  
Neudorf

**Strasbourg.eu**  
eurométropole



**Et il me parla de cerisiers, de poussières et d'une montagne... : Il faut parfois toute une vie pour apprendre à marcher / Antoine Paje**  
**Pocket, 2014**

**R PAJ**

Paul Lamarche est obsédé par la réussite. Après deux rencontres, l'une en prison, l'autre avec un homme d'affaire japonais, il réalise que sa vie a été menée par ses craintes. Pour parvenir à vivre véritablement, il doit les dépasser.



**Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une**  
**Eyrolles, 2015**

**R GIO / LV R GIO**

S'inspirant d'expériences diverses, cet ouvrage a pour vocation d'aider ceux et celles dont la motivation est en baisse face à la routine quotidienne, la morosité chronique, et qui trouvent difficilement leur bonheur malgré l'opulence de biens matériels qui les entoure.

©Electre 2015



**La librairie de la place aux herbes : dis-moi ce que tu lis, je te dirai qui tu es / Eric de Kermel**

**Eyrolles, 2017**

**R KER**

Les parcours de vie des clients de Nathalie, la librairie d'Uzès. Tendres, drôles ou tragiques, elle raconte ces histoires en même temps que la sienne et conseille ses coups de coeur littéraires. Un voyage initiatique au pays des livres. ©Electre 2017



**Une année particulière / Thomas Montasser**  
**Presses de la Cité, 2016**

**R MON**

Jeune diplômée en gestion, Valérie vient épauler une vieille tante dont la librairie est au bord de la faillite. Tout en se plongeant dans les livres de comptes de la boutique, la jeune femme découvre l'univers des livres et s'ouvre à la littérature, dévorant texte après texte. L'un d'entre eux, Une année particulière, l'aide à faire des choix à un moment décisif de son existence.

©Electre 2016



**Et tu trouveras le trésor qui dort en toi / Laurent Gounelle**

**Kero, 2016**

**R GOU**

Alice, une conseillère en communication dynamique, retrouve Jérémie, son ami d'enfance, devenu prêtre de campagne. La jeune femme décide de mettre à profit son expérience pour aider le curé à faire revenir à l'église les villageois qui se désintéressent de la religion.

Athée, Alice trouve dans la spiritualité des réponses et une vérité qu'elle ne soupçonnait pas.

©Electre 2016



**Le jour où j'ai appris à vivre / Laurent Gounelle**

**Kero, 2014**

**R GOU**

Une histoire, mêlant philosophie et psychologie, d'un homme ordinaire qui va devenir le héros de sa vie. ©Electre 2014



**Le philosophe qui n'était pas sage / Laurent Gounelle**

**Editions Kero, 2012**

**R GOU**

Au fil de l'aventure de Sandro, un jeune philosophe, l'auteur donne des clés pour s'épanouir. Poussé par une vengeance personnelle, Sandro décide de détruire le bonheur d'une tribu amazonienne reconnue comme étant la peuplade la plus heureuse sur Terre. Il va se heurter à Elianta, une jeune femme déterminée à protéger son peuple.



**Dieu voyage toujours incognito / Laurent Gounelle**

**A. Carrière, 2010**

**R GOU**

Une nuit d'été à Paris, alors qu'Alan Greenmor s'apprête à sauter de la tour Eiffel, un homme âgé lui propose un marché. S'il renonce à se suicider et s'engage à faire tout ce que l'inconnu lui demande, tous ses problèmes seront réglés...



**L'homme qui voulait être heureux / Laurent Gounelle**

**A. Carrière, impr. 2008**

**R GOU**

A travers un conte, ce guide de développement personnel propose de suivre sur sept jours le cheminement intérieur d'un touriste occidental prenant conseil auprès d'un vieux guérisseur balinais.



**De l'âme / François Cheng**

**Albin Michel, 2016**

**R CHE**

En réponse aux interrogations spirituelles d'une admiratrice, le poète transmet en sept lettres sa compréhension de l'âme, accompagnées d'une anthologie sur le même thème. ©Electre 2016



**Discours d'un arbre sur la fragilité des hommes / Olivier Bley**

**Albin Michel, 2015**

**R BLE**

En Chine, Wei rêve de pouvoir acheter la petite maison dans laquelle vit sa famille depuis des années et dans le jardin de laquelle sont enterrés ses parents. Lorsqu'il réussit enfin à réunir la somme nécessaire, il découvre qu'une compagnie minière projette de les expulser car le sous-sol de la propriété est riche en terbium. Une lutte inégale s'engage mais qui réserve son lot de surprises. ©Electre 2015



**Le jour où Anita envoya tout balader / Katarina Bivald**

**Denoël, 2016**

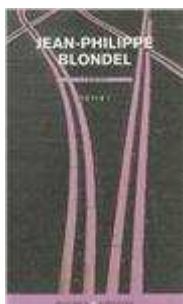
**R BIV**

A 18 ans, Anita Grankvist se fixe trois objectifs : devenir indépendante, apprendre à conduire une moto et acheter une maison. Vingt ans plus tard, Anita est autonome mais a laissé de côté ses autres rêves. Le départ de sa fille pour l'université lui donne du temps libre, et l'occasion de réaliser, à la quarantaine, ses rêves de jeune fille. ©Electre 2016



**Fais de beaux rêves / Pierre Lagier**  
**Buchet-Chastel, 2010**  
**R LAG**

Après avoir rêvé de son défunt grand-père, Pierre reçoit une lettre de ce dernier. Cette lettre, la première d'une série, le met en garde sur le sens qu'il est en train de donner à sa vie et l'exhorte à profiter du présent. A ce mystère va bientôt s'en ajouter un autre quand Pierre réalise qu'une jeune femme, rencontrée par hasard dans la file d'attente d'un magasin, le suit.



**06 h 41 : roman / Jean-Philippe Blondel**  
**Buchet Chastel, 2013**  
**R BLO**

Cécile Duffaut attend le train de 6 h 41, à Troyes, un lundi matin. Après un week-end chez ses parents, elle rentre à Paris. De son côté, Philippe Leduc attend le même train, pour rendre visite à un ami d'enfance. Assis côte à côte dans le même wagon, ils se reconnaissent mais font comme si de rien n'était.



**Ici ça va / Thomas Vinau**  
**Alma éd., 2012**  
**R VIN**

Dans une maison qui semble abandonnée, un jeune couple s'installe dans l'espoir de se reconstruire en la rénovant. Grâce à des gestes simples, à des événements ordinaires, ils vont réenchanter la vie.



**L'éveil de mademoiselle Prim / Natalia Sanmartín Fenollera**  
**Grasset et Fasquelle, 2013**  
**R SAN**

Attirée par une petite annonce, Prudence Prim arrive à Saint-Irénée d'Armois, un petit village charmant où les habitants ont déclaré la guerre aux influences pernicieuses du monde moderne pour revenir à l'essentiel. Elle est engagée pour ranger et organiser la bibliothèque de l'homme du fauteuil, un homme cultivé et intelligent mais qui manque de délicatesse... Premier roman.



**Le plus bel endroit du monde est ici / Francesc Miralles, Care Santos**  
**Pocket, 2014**  
**R MIR**

Au cours d'un après-midi froid et gris, bouleversée par la mort de ses parents, Iris, 36 ans, songe au suicide. Elle découvre un petit café au nom étrange : Le plus bel endroit du monde est ici. Elle entre et s'assoit à une table. Luca, un jeune Italien, la rejoint. Ensemble, pendant six jours de suite, ils évoquent la vie d'Iris. Le septième jour, Luca est introuvable. ©Electre 2015



**L'amour en minuscules / Francesc Miralles**  
**Fleuve noir, 2011**  
**R MIR**

Amateur de lecture et de musique classique, le professeur d'allemand Samuel de Juan mène une vie tranquille et solitaire. Jusqu'à l'irruption dans sa vie d'un chat au lendemain du réveillon de nouvel an. Pour la première fois, Samuel se rend chez son voisin, pensant que l'animal lui appartient. Ainsi débute la spirale des rencontres, jusqu'à la plus importante, celle de son amour de jeunesse.





**Demain est un autre jour / Lori Nelson Spielman**  
**Cherche Midi, 2013**  
**R SPI**

A l'ouverture du testament de sa mère, Brett Bohlinger découvre que si elle veut avoir son héritage, elle doit accomplir ses rêves d'adolescence qu'elle avait consigné sur une feuille à 14 ans. Le problème est que ses rêves d'adulte sont bien différents. Brett va devoir quitter sa cage dorée pour tenter de relever le défi. Elle est bien loin d'imaginer ce qui l'attend... Premier roman.



**La bibliothèque des cœurs cabossés / Katarina Bivald**  
**Denoël, 2015**  
**R BIV**

Sara Lindqvist, 28 ans, habite Haninge en Suède. Amy Harris, 65 ans, vit dans l'Iowa. Suite à un échange épistolaire de deux années, la jeune femme se décide à rendre visite à Amy, mais à son arrivée, elle apprend avec stupeur son décès. Perdue dans la petite ville américaine de Broken Wheel, elle rencontre plusieurs personnes qui l'aident à monter une librairie. ©Electre 2015



**La petite boulangerie du bout du monde / Jenny Colgan**  
**Pocket, 2016**  
**R COL**

Polly Waterford décide de quitter Plymouth pour se réfugier dans un petit port de Cornouailles, après les échecs de son mariage et de son entreprise familiale. Pour passer le temps, elle se consacre à son plaisir favori : fabriquer du pain. Les arômes qui émanent de chez elle attirent les habitants. De services en petits bonheurs partagés, elle ravive l'esprit d'entraide du village. ©Electre 2016



**Entre mes mains le bonheur se faufile : roman / Agnès Martin-Lugand**  
**M. Lafon, 2014**  
**R MAR**

Iris, passionnée par la couture, fabrique des robes pour ses poupées et ses amies. Ses parents détruisent la lettre de sa sélection pour une école de mode. Mariée à un médecin et travaillant dans une banque, elle retente sa chance quand elle apprend la trahison de sa famille et rencontre, au cours de ses six mois de formation à Paris, une égérie de la mode et un séducteur.



**Mémé dans les orties / Aurélie Valognes**  
**M. Lafon, 2015**  
**R VAL**

Ferdinand Brun, vieux monsieur bougon qui passe son temps à embêter ses voisins, perd sa chienne, Daisy. Il est dévasté. Juliette, une fillette, et sa grand-mère Béatrice vont le forcer à se remettre d'aplomb et à changer. ©Electre 2015



**Les gens heureux lisent et boivent du café / Agnès Martin-Lugand**  
**M. Lafon, 2013**  
**R MAR**

Après la mort accidentelle de son mari et de sa fille, Diane abandonne le café littéraire éponyme qu'elle tenait. Elle décide de fuir et de se réfugier en Irlande pour se reconstruire.



**Marie d'en haut / Agnès Ledig  
Nouveaux auteurs, 2011**

**R LED**

Marie, agricultrice de montagne, élève seule sa fille et tente, loin du monde d'en bas, d'oublier ses blessures passées. Elle compose avec le quotidien grâce à la présence d'Antoine, son voisin, victime lui aussi de la méchanceté des hommes... Coup de coeur des lectrices de Femme actuelle 2011.



**Juste avant le bonheur / Agnès Ledig  
Albin Michel, 2013**

**R LED**

Julie, âgée de 20 ans, élève seule son fils Lulu. Caissière dans un supermarché, elle attire l'attention d'un client quinquagénaire aisé à nouveau célibataire. Généreux, Paul l'invite à venir passer plusieurs jours dans sa maison au bord de la mer en Bretagne. Jérôme, le fils de Paul qui se remet avec difficulté du suicide de sa jeune femme, est déjà sur place.



**On regrettera plus tard / Agnès Ledig  
Albin Michel, 2016**

**R LED**

Valentine, institutrice dans un village des Vosges, voit sa vie bouleversée par l'arrivée d'une fille fiévreuse, Anna Nina, et de son père Eric, meurtri par la mort de sa femme. Elle leur offre l'hébergement et leur ouvre son cœur.  
©Electre 2016



**De tes nouvelles / Agnès Ledig  
Albin Michel, 2017**

**R LED**

Valentine, institutrice dans un village vosgien, avait vu entrer dans sa vie Eric, meurtri par la mort de sa femme, et sa fille Anna-Nina. Devenus amants, Eric et elle se sont séparés, incertains de leurs sentiments. Le veuf inconsolable est cependant revenu avec sa fille et

la fondation d'une nouvelle famille semble être une évidence. Mais une présence masculine inattendue vient semer le trouble.

©Electre 2017



**La petite librairie des gens heureux /  
Veronica Henry  
City, 2017**

**R HEN**

Dans une petite ville du sud-ouest de l'Angleterre, la librairie Nightingale est le paradis des bibliophiles. Sa propriétaire, Emilia, a pourtant bien du mal à la maintenir à flot, mais elle ne peut trahir la promesse faite à son père en la vendant, ni abandonner ses clients. Tous, Sarah, Jackson,

Thomasina, ont une bonne raison de venir chercher dans la librairie un dérivatif à leurs problèmes. ©Electre 2017

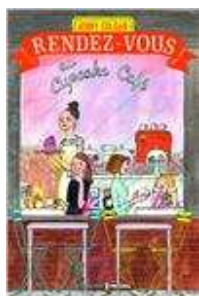


**La ferme de cousine Judith / Stella Gibbons  
Belfond, 2016**

**R GIB**

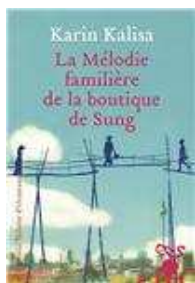
Ruinée à la suite du décès de ses parents, Flora Poste choisit de profiter de la générosité de ses proches et s'installe dans la ferme de cousins éloignés, Judith et Amos Starkadders et de sa tante Ada Doom. Elle découvre une étrange famille et un monde bien éloigné de celui qu'elle a

connu dans sa jeunesse à Londres. Elle entreprend alors de transformer la vie de cette famille. ©Electre 2016



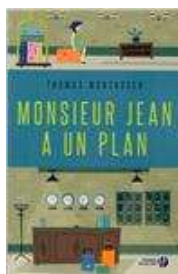
**Rendez-vous au Cupcake Café / Jenny Colgan**  
**Prisma, 2017**  
**R COL**

Lorsqu'elle est licenciée, Issy décide de tenter sa chance en ouvrant à Londres un salon de thé spécialisé dans les cupcakes. En effet, la jeune femme a un talent particulier pour réaliser ces petits gâteaux. Un don qu'elle tient de son grand-père boulanger. Mais les ennuis ne vont pas tarder à arriver, et Issy devra se battre pour réaliser son rêve. ©Electre 2017



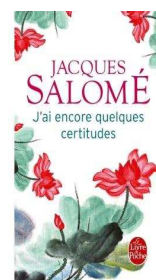
**La mélodie familière de la boutique de Sung / Karin Kalisa**  
**Héloïse d'Ormesson, 2017**  
**R KAL**

Né à Berlin, Sung a abandonné l'archéologie pour reprendre l'épicerie familiale dans le quartier de Prenzlauer Berg. Il ne parle pas la langue de ses ancêtres et n'a jamais mis les pieds au Vietnam. Le jour où son fils Minh doit apporter à l'école un objet symbolisant ses racines, sa grand-mère l'accompagne, chargée d'une mystérieuse marionnette. ©Electre 2017



**Monsieur Jean a un plan / Thomas Montasser**  
**Presses de la Cité, 2017**  
**R MON**

Quand sonne l'heure de la retraite, Monsieur Jean, ancien concierge de nuit au grand hôtel Tour du lac de Zurich, doit réapprendre à dormir la nuit et à occuper ses journées. Il décide alors d'offrir des fleurs à la concierge, de réconcilier deux ballerines fâchées, et de remettre un pickpocket sur le droit chemin. ©Electre 2017



**J'ai encore quelques certitudes / Jacques Salomé**  
**Le Livre de poche**  
**158 SAL (Vivre Mieux)**

Cette soixantaine de chroniques publiées dans divers magazines abordent différents problèmes de société relatifs au couple, à l'éducation parentale et scolaire, au travail, à la violence vis-à-vis des femmes, etc. Ces articles fournissent des pistes pour accepter le temps qui passe, gérer une séparation, apprendre à protester ou encore comprendre les évolutions du monde.



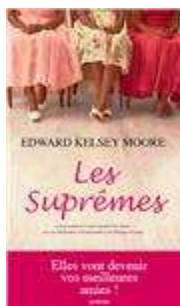
**Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre / Fabrice Midal**  
**Flammarion : Versilio, 2017**  
**158 MID (Vivre Mieux)**

Le philosophe et écrivain émet des suggestions pour aller au-delà des injonctions de sagesse et de mieux vivre, induites par de nombreux guides pratiques, afin de vivre sereinement sans se poser de questions. ©Electre 2017



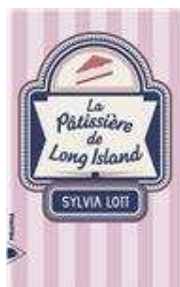
**Les chats de hasard : récit / Anny Duperey**  
**Seuil, 2001**  
**R DUP**

En racontant l'histoire des chats qui ont accompagné sa vie depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte, l'actrice Anny Duperey s'interroge sur son itinéraire et rend hommage à ces personnes animales rares qui apportent paix et simplicité un temps dans l'existence. ©Electre 2015



**Les suprêmes / Edward Kelsey Moore**  
**Actes Sud, 2014**  
**R MOO**

Trois quinquas afro-américaines font d'un restaurant leur quartier général où tous les dimanches, elles se retrouvent dans ce pays marqué par la ségrégation. Premier roman.



**La pâtissière de Long Island / Sylvia Lott**  
**Piranha, 2016**  
**R LOT**

Dans la Frise des années 1930, la jeune Marie, catholique, est amoureuse de l'instituteur du village, un protestant. Son père l'envoie rejoindre ses deux frères à New York, dont elle ne tarde pas à conquérir les élites culturelles grâce à une recette de cheesecake adaptée avec les ingrédients locaux. Soixante-dix ans plus tard, elle

raconte son histoire à sa petite-nièce Rona, en pleine crise.  
©Electre 2016



**Mange, prie, aime : changer de vie, on en a tous rêvé... elle a osé ! / Elizabeth Gilbert**  
**LGF, 2009**  
**R GIL**

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.



**La pratique du bonheur / Marcelle Auclair**  
**Points, 2015**  
**158 AUC (Vivre Mieux)**

Des réflexions et des exemples vécus pour progresser sur la voie de la paix et du bonheur.  
©Electre 2017



**Rester en vie / Matt Haig**  
**P. Rey, 2016**  
**158 HAI (Vivre Mieux)**

Le témoignage de l'auteur qui a fait une tentative de suicide. Il relate les combats qu'il a menés pour comprendre ce qui lui arrivait, pour partager son expérience et sa guérison. Il détaille avec humour les nombreuses raisons de rester en vie et

explore les différentes façons d'exister, d'aimer mieux et de se sentir plus vivant. ©Electre 2017



**Se changer, changer le monde /**  
**Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard**  
**J'ai lu, 2015**  
**158 CHA (Vivre Mieux)**

A partir de leurs expériences, les auteurs proposent des pistes pour inventer de nouvelles façons de vivre ensemble dans un monde en crise, en s'améliorant d'abord soi-même. Des portraits d'hommes et de femmes qui œuvrent pour une vie meilleure complètent l'ouvrage. Prix Page des Libraires ©Electre 2015