

## La Méthode simple pour se libérer des écrans

Livre

Carr, Allen | Dickey, John | Gourdon, Véronique

Edité par Pocket. Paris cedex 13 - 2024

La Méthode Allen Carr pour vous débarrasser de votre addiction aux écrans ! Arrivez-vous à ne pas consulter votre smartphone une heure entière ? A ne pas jouer à des jeux vidéo à chaque pause ? L'adulte moyen passe dix heures par jour à regarder des écrans. Cela peut poser de sérieux risques pour la santé, notamment l'obésité, la fatigue oculaire et les perturbations du sommeil. Les appareils numériques remodelent notre cerveau et nous transforment en personnes dépendantes.

La Méthode simple pour se libérer des écrans n'est pas une campagne contre la technologie numérique ; son objectif est plutôt de vous aider à reprendre le contrôle de votre vie. En expliquant la nature du piège numérique, il va dévoiler les illusions qui vous rendent vulnérables aux pensées et comportements négatifs. Ainsi, vous pourrez profiter des avantages de la technologie moderne sans tomber dans l'obsession.

En 1983, Allen Carr a conçu La Méthode simple pour en finir avec la cigarette, qui deviendra un best-seller vendu à plus de 20 millions d'exemplaires dans le monde. Il est considéré comme l'expert n°1 de l'assistance aux fumeurs et a adapté sa méthode à de nombreux autres domaines.

Tous les grands succès d'Allen CARR sont chez Pocket

Traduction de l'anglais par Véronique Gourdon  
Également disponible en numérique

La Méthode Allen Carr pour vous débarrasser de votre addiction aux écrans ! Arrivez-vous à ne pas consulter votre smartphone une heure entière ? A ne pas jouer à des jeux vidéo à chaque pause ? L'adulte moyen passe dix heures par jour à regarder des écrans. Cela peut poser de sérieux risques pour la santé, notamment l'obésité, la fatigue oculaire et les perturbations du sommeil. Les appareils numériques remodelent notre cerveau et nous transforment en personnes dépendantes. La Méthode simple pour se libérer des écrans n'est pas une campagne contre la technologie numérique ; son objectif est plutôt de vous aider à reprendre le contrôle de votre vie. En expliquant la nature du piège numérique, il va dévoiler les illusions qui vous rendent vulnérables aux pensées et comportements négatifs. Ainsi, vous pourrez profiter des avantages de la technologie moderne sans tomber dans l'obsession. En 1983, Allen Carr a conçu La Méthode simple pour en finir avec la cigarette, qui deviendra un best-seller vendu à plus de 20 millions d'exemplaires dans le monde. Il est considéré comme l'expert n°1 de l'assistance aux fumeurs et a adapté sa méthode à de nombreux autres domaines. Tous les grands succès d'Allen CARR sont chez Pocket Traduction de l'anglais par Véronique Gourdon Également disponible en numérique

Langue

français

Collection

[Evol - dev't personnel](#)

Contributeurs

[Carr, Allen](#)

[Dickey, John](#)

[Gourdon, Véronique](#)

ISBN

978-2-266-35218-5

EAN de l'offre

9782266352185

Classification

[Informatique ; Systèmes d'exploitation](#)

[Plus d'informations...](#)



## Les Ogres. Révélations sur le système qui maltraite nos bébés

Livre audio

[Castanet, Victor](#)

Édité par [Gallimard Audio. Paris](#) - 2024

Tout commence par un mail d'alerte, en février 2022, quelques mois avant le drame qui a coûté la vie à une fillette dans une crèche à Lyon. Deux ans et demi d'investigations, 200 témoins, des lanceurs d'alerte qui risquent leur vie professionnelle, des documents explosifs démontant l'enfer du décor. Ce récit saisissant révèle les secrets de People&Baby, le « premier gestionnaire indépendant français de crèches ». Un groupe qui pèserait un milliard d'euros. Mais un ogre peut en cacher bien d'autres. Un secteur qui fait bloc, des mairies complices, le sommet de l'État impliqué... Nos enfants sont en danger, nous sommes tous concernés. Thomas Dormoy offre une lecture passionnante de cette enquête nécessaire. Le prologue et les remerciements sont lus par l'auteur.

Couverture : Adrien Selbert / Agence VU

Tout commence par un mail d'alerte, en février 2022, quelques mois avant le drame qui a coûté la vie à une fillette dans une crèche à Lyon. Deux ans et demi d'investigations, 200 témoins, des lanceurs d'alerte qui risquent leur vie professionnelle, des documents explosifs démontant l'enfer du décor. Ce récit saisissant révèle les secrets de People&Baby, le « premier gestionnaire indépendant français de crèches ». Un groupe qui pèserait un milliard d'euros. Mais un ogre peut en cacher bien d'autres. Un secteur qui fait bloc, des mairies complices, le sommet de l'État impliqué. Nos enfants sont en danger, nous sommes tous concernés. Thomas Dormoy offre une lecture passionnante de cette enquête nécessaire. Le prologue et les remerciements sont lus par l'auteur.

Couverture : Adrien Selbert / Agence VU

Langue

français

Collection

[Écoutez lire](#)

Contributeurs

[Castanet, Victor](#)

ISBN

978-2-07-310640-7

EAN de l'offre

9782073106407

Classification

[Histoire - Géographie ; Sciences politiques ; Criminalité](#)

[Plus d'informations...](#)



## L'Or des rivières

Livre audio

[Chandernagor, Françoise](#) | [Vella, Véronique](#)

Edité par [Gallimard Audio](#). Paris - 2024



Des rivières sauvages, des vallées sombres, des gorges, des torrents, des cascades, et, au creux des collines, un lac immense : Françoise Chandernagor nous décrit sa région la Creuse, pays des sources et des eaux qui inspira Claude Monet. Pauvre, secrète et longtemps inaccessible, cette région du Massif central – dont, depuis trois siècles, les fils devaient migrer chaque printemps vers des chantiers parisiens pour survivre –, cette terre granitique vouée au chêne et au genêt, fut le paradis de sa propre enfance. Une enfance à demi-paysanne, placée sous l'égide d'un grand-père lui-même « maçon-migrant ». Dans un hameau de dix-sept feux, une enfance libre et buissonnière qui est à l'origine de sa vocation d'écrivain. À travers le sort de ceux qu'elle a connus dans son village, et les changements économiques ou climatiques violents de ces dernières années, Françoise Chandernagor montre la transformation de cette « île » hors du temps, son île battue par les vents où, longtemps, on n'arrivait qu'à pied... Véronique Vella de la Comédie-Française interprète avec sensibilité ce beau récit autobiographique de Françoise Chandernagor. Couverture : William Turner, Lake Albano, fin du XVIIIe – début du XIXe siècle, Collection privée (détail). Photo © Christie's Images / Bridgeman Images.

Langue

français

Collection

[Ecoutez lire](#)

Contributeurs

[Chandernagor, Françoise](#)

[Vella, Véronique](#)

ISBN

978-2-07-307919-0

EAN de l'offre

9782073079190

Classification

[Littérature ; Romans historiques](#)

[Plus d'informations...](#)



## Quand le corps n'est plus d'accord

Livre audio

[Brillant, Stéphanie](#)

Édité par [Actes Sud audio](#). Arles cedex - 2025



Nous avons cessé d'écouter nos corps, pour leur imposer notre mode de vie moderne. Pourtant, ils sont de plus en plus nombreux à dysfonctionner : petites inflammations, grandes fatigues, douleurs qui ne cessent de revenir... Stéphanie Brillant fait le pari de prendre le problème à la racine : et s'il suffisait d'écouter les signaux que nous envoie notre organisme ? Si nous partions du corps pour repenser nos façons de vivre ? En intégrant à sa réflexion les apports de la médecine, de la sociologie et du journalisme, l'autrice mène une investigation sensible, pour apprendre à mieux habiter ce corps avec lequel nous vivons.

Langue

français

Contributeurs

[Brillant, Stéphanie](#)

ISBN

978-2-330-20771-7

EAN de l'offre

9782330207717

Classification

[Histoire - Géographie ; Actualité et médias](#)

[Plus d'informations...](#)



# Vivre avec les hommes. Réflexions sur le procès Pelicot

Livre audio

[Garcia, Manon](#)

Édité par [Gallimard Audio. Paris](#) - 2025



"Je suis philosophe, je m'intéresse aux rapports entre les femmes et les hommes : après un premier livre sur la soumission des femmes aux hommes, j'ai écrit un ouvrage sur le consentement et les injustices de genre dans la sexualité hétérosexuelle. Je suis aussi une femme de bientôt quarante ans, qui voudrait pouvoir exister dans le monde sans s'inquiéter sans cesse des violences sexistes et sexuelles dont mes amies, mes filles ou moi pourrions être victimes. J'ai vu les changements apportés par le mouvement #MeToo, je vois le backlash masculiniste qui s'efforce de renvoyer les femmes à leur position de deuxième sexe. Lorsque je découvre les crimes commis sur Gisèle Pelicot, je sais que se condensent dans cette histoire toutes les questions philosophiques qui sont les miennes. J'hésite à aller au procès de Mazan. Puis je me rends à l'évidence : il me faut écrire ce procès et l'expérience que j'en fais, comme philosophe et comme femme. Et tenter de répondre à cette question qui me hante : peut-on vivre avec les hommes ?" Avec douceur et déterminisme, Gretel Delattre porte la voix de Manon Garcia dans cet essai éclairant et nécessaire sur le procès Pelicot. Illustration de couverture : © Maisei Raman / Shutterstock

Langue

français

Collection

[Écoutez lire](#)

Contributeurs

[Garcia, Manon](#)

ISBN

978-2-07-311918-6

EAN de l'offre

9782073119186

Classification

[Littérature ; Littérature française](#)

[Plus d'informations...](#)



## Chagrin d'un chant inachevé. Sur la route de Che Guevara

Livre audio

[Désérable, François-Henri](#)

Édité par [Gallimard Audio. Paris](#) - 2025

De Buenos Aires à Caracas, François-Henri Désérable nous embarque dans une formidable traversée de l'Amérique du Sud. Cinq mois à moto, en stop, en bateau, avec une seule contrainte : emprunter l'itinéraire qui fut celui d'Alberto Granado et d'Ernesto "Che" Guevara, lors du fameux voyage à motocyclette, soixante-cinq ans plus tôt. L'auteur interprète lui-même ce récit de voyage et nous en restitue ainsi toute sa saveur. Couverture : archive personnelle de l'auteur

Langue

français

Collection

[Écoutez-lire](#)

Contributeurs

[Désérable, François-Henri](#)

ISBN

978-2-07-312623-8

EAN de l'offre

9782073126238

Classification

[Beaux Arts ; Photographie ; Thèmes photo](#)

[Plus d'informations...](#)



## On est toujours beau quand on est amoureux

Livre audio

[Lacroix, Grégoire](#)

Édité par [Max Milo Editions](#). [Chevilly la rue](#) - 2025



« Vous êtes l'empereur des mots ... » Anna Gavalda « Il faut savoir rire de tout et en particulier des pensées de Grégoire. » Pierre Perret « À partir de certains "euphorismes" on pourrait construire tout un scénario. » Claude Lelouch « Vous lire reste un enchantement. » Jean Rochefort Membre de l'Académie Alphonse Allais, ministre des Plaisirs associés, fondateur de la philosophie évitiste, Grégoire Lacroix nous livre en aphorismes drolatiques son regard sur l'amour et le rapport homme-femme.

Langue

français

Collection

[Humour](#)

Contributeurs

[Lacroix, Grégoire](#)

ISBN

978-2-315-01851-2

EAN de l'offre

9782315018512

Classification

[Bandes dessinées Humour ; Humour](#)

[Plus d'informations...](#)



## Y a-t-il des leçons de l'Histoire ?

Livre audio

[Morin, Edgar](#)

Édité par [Gallimard Audio. Paris](#) - 2025



L'Histoire n'a cessé d'être pour Edgar Morin un sujet de réflexion - y compris l'Histoire à laquelle il a participé. Témoin des atrocités de la guerre, des bouleversements économiques et écologiques, penseur des civilisations, Edgar Morin en a tiré des leçons fondamentales qui éclairent le passé et nous aident à construire l'avenir. Depuis son poste de vigie, il nous apprend que l'improbable peut advenir, que les destructeurs peuvent être aussi de grands civilisateurs, que les mythes influent puissamment sur le réel, qu'un seul individu peut parfois changer le cours de l'Histoire... Dans un esprit de synthèse particulièrement vif, Edgar Morin nous entraîne dans le grand voyage de l'humanité, de l'Antiquité à nos jours. Avec une grande clarté, Thierry Blanc nous emporte dans la réflexion profonde et personnelle d'Edgar Morin. Un témoignage passionnant sur le temps long, nourri d'une expérience humaine et intellectuelle incomparable. © Editions Denoël, 2025 / Couverture : © Mathieu Zazzo / Pasco & co

Langue

français

Collection

[Écoutez lire](#)

Contributeurs

[Morin, Edgar](#)

ISBN

978-2-07-311914-8

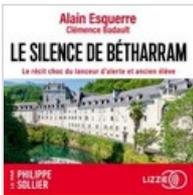
EAN de l'offre

9782073119148

Classification

[Vie pratique](#) ; [Loisirs](#) ; [Jeux](#)

[Plus d'informations...](#)



# Le silence de Bétharram - Le récit choc du lanceur d'alerte et ancien élève

Livre audio

[Esquerre, Alain. Auteur](#) | [Badault, Clémence. Auteur](#) | [SOLLIER, Philippe. Narrateur](#)

Edité par [UNIVERS POCHE](#) - 2025



La plus grande affaire de pédophilie jamais révélée en France. Pendant près de cinquante ans, sous l'apparence d'un établissement d'excellence, l'institution catholique Notre-Dame de Bétharram a fait vivre un enfer aux enfants qui y étaient élèves, dès leur plus jeune âge. Brimades, humiliations, violences physiques et sexuelles ont libre cours dans la plus totale impunité, avec la complicité de tous ceux qui n'ont pas voulu voir ni parler. Les victimes, Pascal, Alexandre, Hélène, et des centaines d'autres, se sont tues à défaut de pouvoir être crues, entendues, sauvées. Il aura fallu la colère inextinguible et le courage d'un homme, Alain Esquerre, pour qu'enfin la parole se libère et, qu'avec elle, surgisse l'insoutenable vérité.

La plus grande affaire de pédophilie jamais révélée en France. Pendant près de cinquante ans, sous l'apparence d'un établissement d'excellence, l'institution catholique Notre-Dame de Bétharram a fait vivre un enfer aux enfants qui y étaient élèves, dès leur plus jeune âge. Brimades, humiliations, violences physiques et sexuelles ont libre cours dans la plus totale impunité, avec la complicité de tous ceux qui n'ont pas voulu voir ni parler. Les victimes, Pascal, Alexandre, Hélène, et des centaines d'autres, se sont tues à défaut de pouvoir être crues, entendues, sauvées. Il aura fallu la colère inextinguible et le courage d'un homme, Alain Esquerre, pour qu'enfin la parole se libère et, qu'avec elle, surgisse l'insoutenable vérité.

Langue

français

Contributeurs

[Esquerre, Alain. Auteur](#)

[Badault, Clémence. Auteur](#)

[SOLLIER, Philippe. Narrateur](#)

EAN de l'offre

9791036644825

Classification

[Affaires, criminalité, enquêtes, justice, police](#) ; [N RECITS/TEMOIGNAGES](#) ; [scandale](#)

[Plus d'informations...](#)



# L'heure des prédateurs

Livre audio

[da Empoli, Giuliano](#)

Édité par [Gallimard Audio. Paris](#) - 2025



Giuliano da Empoli nous livre le compte-rendu aussi haletant que glaçant de ses pérégrinations au pays de la puissance, de New York à Ryad, de l'ONU au Ritz Carlton de MBS. Il nous guide de l'autre côté du miroir, là où le pouvoir s'acquiert par des actions irréfléchies et tapageuses, où des autocrates décomplexés sont à l'affût du maximum de chaos, où les seigneurs de la tech semblent déjà habiter un autre monde, où l'IA s'avère incontrôlable... Aucun doute, l'heure des prédateurs a sonné. L'auteur du Mage du Kremlin les regarde en face, avec la lucidité d'un Machiavel et la hauteur de vue du moraliste. Pierre-François Garel interprète avec brio ce précieux témoignage sur un nouveau monde inquiétant en train de naître. © Robert Daly, FangXiaNuo et stockyimages / iStock Citation : Curzio Malaparte, Technique du coup d'État, traduit de l'italien par Juliette Bertrand © Éditions Bernard Grasset, 1931. © Eredi Curzio Malaparte, Italie

Langue

français

Collection

[Écoutez lire](#)

Contributeurs

[da Empoli, Giuliano](#)

ISBN

978-2-07-312084-7

EAN de l'offre

9782073120847

Classification

[Histoire - Géographie ; Actualité et médias](#)

[Plus d'informations...](#)